સર્વેને રાખવા લાયક, સર્વેને વાંચવા લાયક, સર્વેને અભ્યાસ કરવા લાયક, વિશેષે કરીને દવા દારૂથી કંટાળેલાઓ માટે-જેઓ પોતાનું શરીર મજબુત બનાવવા ચાહે છે તેઓને માટે, ખાસ કરી ઓજસ્વાન, પ્રતાપવાન, બુદ્ધિમાન, ઉત્સાહવાન થવા માટે-તમામ પ્રજાને અતિ ઉપયોગી "કુદરતી ઇલાજનું મુખ્ય પુસ્તક"

આ ઇલાજમાં પૈસા બેસતા નથી, દવા ખાવી પડતી નથી, અને ફાયદો અનહદ થાય છે.

[દરેક રોગોને ચોક્કસ રીતે મટાડનાર]

कुदरती इलाज नंबर बीजो.

(ब्रह्मचर्य) અથવા

१००) सो वर्ष उपर जीववानुं शास्त्र,

[અનેક રોગોને અટકાવનાર મુખ્ય રીતે "બ્રહ્મચર્ય" છે.]

" रीटर्न टु नेचर "=કુદરત તરફ વળો.

कर्त्ता.

ધર્મશાસ્ત્ર, ગણિતશાસ્ત્ર, વ્યાકરણશાસ્ત્ર, અનારોગ્ય,
શાસ્ત્ર જાણકાર-તેમજ અનેક પુસ્તકોનાં બનાવનાર.

श्रीमान् जयचंद्र महाराज.

સંવત ૧૯૮૬ (આવૃત્તિ પહેલી) પ્રત ૧૦૦૦

કીમત રૂ. ૧-૦-૦

સર્વેને રાખવા લાયક, સર્વેને વાંચવા લાયક, સર્વેને અભ્યાસ કરવા લાયક, વિશેષે કરીને દવા દારૂથી કંટાળેલાઓ માટે—જેઓ પોતાનું શરીર મજબુત બનાવવા ચાહે છે તેઓને માટે, ખાસ કરી ઓજસ્વાન્ પ્રતાપવાન્ બુદ્ધિમાન્, ઉત્સાહવાન્ થવા માટે—તમામ પ્રજાને અતિ ઉપયોગી "કુદરતી ઇલાજનું મુખ્ય પુસ્તક"

આ ઇલાજમાં પૈસા બેસતા નથી, દવા ખાવી પડતી નથી, અને ફાયદો અનહદ થાય છે.

[દરેક રોગોને ચોક્કસ રીતે મટાડનાર]

कुदरती इलाज नंबर बीजो.

(ब्रह्मचर्य) अथवा

१००) सो वर्ष उपर जांववानुं शास्त्र,

[અનેક રોગોને અટકાવનાર મુખ્ય રીતે "બ્રહ્મચર્ય" છે.]

"रीटर्न टु नेचर"=કુદરત તરફ વળો.

कर्त्ता.

ધર્મશાસ્ત્ર, ગણિતશાસ્ત્ર, વ્યાકરણશાસ્ત્ર, અનારોગ્ય, શાસ્ત્ર જાનકાર—તેમજ અનેક પુસ્તકોનાં બનાવનાર.

श्रीमान् जयचंद्र महाराज.

સંવત ૧૯૮૬ (આવૃત્તિ પહેલી) પ્રત ૧૦૦૦

કીંમત . ૧—૦—૦

બ્રહ્મચર્ય માટે શ્લોક.

चिरायुषः सुसंस्थाना, दृढ संहनना नराः ।
तेजस्विनो महावीर्या, भवेयू ब्रह्मचर्यतः ॥ १ ॥

કળિકાલ સર્વજ્ઞ શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય.

[યેાગ શાસ્ત્ર, પ્રકાશ બીજો શ્લેાક ૧૦૫]

અર્થઃ-બ્રહ્મચર્યનાં પાલનથી, લાંબા આયુષવાલા, શુભા કૃતિવાળા, મજબુત બાંધાવાલા, તેજસ્વી અને મહા બલવાન્ મનુષ્યેા થાય છે.

" **ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठायां वीर्यलाभः** "

અથઃ—બ્રહ્મચર્યનાં સંસિદ્ધ પણાથી વીર્યનેા લાભ થાય છે. વીર્યથીજ તેજ પ્રાક્રમ અને બુદ્ધિ વધે છે. એજ મેાટેા લાભ છે.

છપાવનારઃ—અખિલ ભારત કુદરતી ઇલાજ પ્રચારક સંઘ તરફથી શા. મુરજીભાઇ મેગજી. ખંડવા. (G. I. P. R.)

ધી "સૂર્યપ્રકાશ પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ" માં પટેલ મુલચંદભાઇ ત્રીકમલાલે છાપી પાનકેારનાકા—અમદાવાદ.

અભિપ્રાય.

કુદરતી ઇલાજના પુસ્તકો માટે અનેક સાક્ષર સજ્જનોના ઘણા ઉત્તમ અભિપ્રાયો આવ્યા છે પણ તે બધા સ્થલ સંકોચને લઇ આપતા નથી. સંક્ષેપમાં સાર નિચે મુજબ છે.

પરમ પૂજ્ય શ્રીમાન્ જયચંદ્ર મહારાજ !

આપના પુસ્તકો અત્યંત લોકોપયોગી હોવાથી સાર્થક છે, પરોપકારી સાહિત્યમાં અગ્રગણ્ય છે. વિષય સર્વશ્રેષ્ઠ, ભાષા અનુપમ, રચનાશૈલી–ક્રમબદ્ધ, લાલિત્ય યુક્ત, નિઃસંશયિક, સંક્ષિપ્ત સારભૂત, સૌથી તરત સમજાય એવા સરળ છે આથી અમારી ભલામણ છે કે– આ બાલ વૃદ્ધ પર્યંત સૌને આ પુસ્તક રાખવા યોગ્ય છે. (વિદ્યાર્થીઓને તો ખાશ) અમો નિચે સહિ કરનારના વંદન સ્વીકારશો.

૧ રાય સાહેબ અમરચંદજી, પ્રધાન આર્ય સમાજ, ખંડવા.
૨ ભગવંત સાવ, એ, મંડલોઇ, બી. એ. એલ. એલ. બી. વકીલ પ્રમુખ મ્યુનીસીપાલટી, ખંડવા.
૩ રાધાકૃષ્ણ ગુપ્તા, બી. એ. એલ. એલ, બી. પ્લીડર, ખંડવા.
૪ ડૉ. નથમલ સૂરાણા, એમ. ડી એચ, હીંગણઘાટ આ શીવાય ઑનરરી મેજીસ્ટ્રેટ, સ્કુલના હેડ માસ્તરો. વગેરે વગેરે.

: શ્રી :

" સુખ, શાંતિ, આરોગ્ય, આનંદ, ઐશ્વર્ય આપનાર. "

અખિલ ભારત કુદરતી ઇલાજ પ્રચારક સંઘ.

પ્રિય બંધુઓ !

હાલમાં જ્યાં જુવો ત્યાં રોગીઓજ રોગી દેખાય છે. સેંકડે પંચાણુ ટકા લોકો રોગનાંજ દુઃખમાં હેરાન હેરાન થઇ રહ્યા છે. વિદેશી દવાઓ રોગો ઘટાડવાને બદલે ઉલટો વિશેષ ફેલાવો કરે છે. આ વાતની ચોક્કશ સાબીતી થઇ છે.

આ સંઘ કઠીનમાં કઠીન રોગો પણ વિના દવા એ મટાડવાનો પ્રચાર કરે છે.

પરોપકાર માટે સ્થપાએલ આ સંસ્થામાં આપ મેંબર બની ઐહિક તેમ પારલૌકિક લાભ ઉપાર્જન કરશો.

વિશેષ જાણુવા માટે 'કુદરતી ઈલાજ' નામે બુક મંગાવો.

જયચંદ્ર મહારાજ.

C/o શા. મુરજીભાઇ મેઘજી ખંડવા.

(જી. આય. પી. રેલ્વે.)

अनुक्रमणिका.



ગ્રંથ રચવાનો ઉદ્દેશ, પ્રસ્તાવના. અને આરોગ્ય મીમાંસા.

૧ પ્રકરણ.

નંબર. વિષય. પૃષ્ઠાંક.

૨ પ્રકરણ.

૮ પ્રકરણુ.



ગ્રંથ રચવાનો ઉદ્દેશ.

સુજ્ઞ બંધુઓ ! હાલ કાલે જ્યાં જુવો ત્યાં રોગીઓની સંખ્યા પ્રતિ દિન વધતી જતી જોવામાં આવે છે તેનું કારણ શું ? કારણમાં એમ સમજાય છે કે વિદેશી દવાઓનો પ્રચાર હેતુ ભુત છે—વિદેશી દવાઓનો સ્વભાવજ એ છે કે એક રોગને જરા દબાવે ત્યારે બે રોગને ઉભા કરે.

ધનવાનો હજારો રૂપૈયા દવા પાછલ ખરચાદ કરે છે છતાં તેના મુકાબલે ફાયદો બહુ કમ મેળવે છે. અમેરીકામાં ૪૦ વર્ષથી કુદરતી પ્રયોગો ચાલે છે, ત્યાં ત્રણ ક્રોડ મનુષ્યો કુદરતી ઉપચારોના પ્રયાસથી નિરોગી થઇ ચુકયા છે આ માટે ૯૭ પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરોનાં પ્રબલ મત છે.

કુદરતી ઉપચારોમાં મુખ્ય ઉપચાર ઉપવાસ અને બ્રહ્મચર્ય છે. તે શીવાય બીજા પાંચ છે તે આ મુજબ:—કસરત, હવા, પાણીનો પ્રયોગ, માટીનો પ્રયોગ, એનીમા.

આ સાતમાં બ્રહ્મચર્યનો ઉપાય સહુથી શ્રેષ્ઠ છે. વર્ત્તમાન વખતમાં મનુષ્યો અલ્પાયુષી, અકાલ મરણ વાળા, ભીરૂ, કંગાલ, દરીદ્રી, કદ્રૂપી, કઢંગા, સન્યસ્ત આશ્રમથી વિવર્જીત, સુખ શાંતિ સંતોષ આરોગ્યથી રહીત--બહુધા જોવામાં આવે છે.—એનું કારણ તપાસતા બ્રહ્મચર્યની ગેરહાજરી એજ મુખ્ય કારણ સમજાય છે માટે બ્રહ્મચર્યની આવશ્યકતા વિષે બહુધા પુસ્તકો (વર્ત્તમાન જમાનાને અનુસરતા) જોવામાં આવતા નથી તેથી આ પુસ્તક બનાવવાની ઇચ્છા થઇ છે.

પુસ્તકનો ઉદ્દેશ.

" લોકોને ખાત્રી થાય કે બ્રહ્મચર્યથી આ ભવમાં પણ લાભ મળે છે તેથી આ ભવના સુખની ઇચ્છાએ પણ " **આ વ્રત પાળે** " એ છે.

પ્રસ્તાવના.

જેઓ દવાદારૂથી કંટાળેલા હોય, જેઓ તદ્દન નિરાશ થઇ બેઠા હોય, જેઓ ચંદ્રોદય સિદ્ધમકરોદ્ધજ કે સહસ્ર પુટી અભ્રક ભસ્મ ખાઇને પણ તાકાત વાન્ ન થયા હોય, ડૉકટરોએ જેઓના રોગ કષ્ટ સાધ્ય મહાકષ્ટ સાધ્ય અગર અસાધ્ય કહેલા હોય, તેઓને આશીર્વાદ સમાન કુદરતી ઈલાજ છે, વીર્ય સંરક્ષણથી અનેક રોગો આવતા અટકે છે—તેમજ થયેલ રોગો મટે છે હજારો રૂપૈયા દવા પાછળ ખરચાદ કર્યા હોય તેવાઓએ માત્ર નીચેની શરતે આ કુદરતી પ્રયોગ અજમાવી જોવા—આમાં માત્ર " તીવ્ર ઇચ્છા શક્તિની જ જરૂર છે. પણ સરત આ કે:—

ધૈર્યતા રાખવી, પુસ્તક કર્તાની વારંવાર સલાહ લેવી. (પત્ર મારફતે અગર હરૂભરૂ મળીને) ફાયદો ન થાય ત્યાં લગણ અર્થાત્ ઘણા વખત લગણ કુદરતી પ્રયોગ કરતા રહેવું.

વીર્યનો મહિમા થોડો સમજવો નહી. " વીર્ય " શરીરનો રાજા છે, બલ, બુદ્ધિ આરોગ્યનો ખજાનો છે. અમૃતવલ્લિ છે, ચિંતામણી રત્ન છે, પાર્શ્વમણિ છે, કામધેનુ છે, સર્વ સુખનો સમુદ્ર છે—ખેદનો વિષય તો આટલો છે કે " આ બાબતથી મનુષ્યો કેવલ અજ્ઞાત છે "

બ્રહ્મચર્ય પાલનમાં માત્ર ઇચ્છાશકિત, ઉત્સાહ શક્તિ, અજમાયસ કરવાનો ઇરાદો-આ ત્રણની આવશ્યકતા છે.

આ પુસ્તક આદિથી અંત સુધી એકવાર બે વાર ત્રણ વાર ખુબ વિચારી વિચારીને વાંચશો એ છેવટની પ્રાર્થના છે.

મનન વગરનું વાંચન નકામું છે માટે ખુબ મનનપૂર્વક વાંચી ફાયદો લેશો.

લી० સૌનો હિતેચ્છુ,

જયચંદ્ર મહારાજ.

આરોગ્ય મીમાંસા

બ્રહ્મચર્ય (વીર્ય રક્ષણ)

(થોડા સુધારા સાથે)

આરોગ્યનો મહાન સ્થંભ તેમજ મોક્ષ નગરનો રાજમાર્ગ.

(લે: પરીક્ષક **ખીમચંદ ભુધરદાસ શાહ.**)

'**शरीर माद्यंखलु धर्म साधनम्**' એ સૂત્ર અનુસાર શરીર ધર્મનું ઉત્કૃષ્ટ સાધન છે, સાધન વગર સાધ્યની સમીપે જવાતું નથી. શરીર આત્માને રહેવાનું મંદિર છે, તે સુઘડ રાખવાને સૌ કોઇને જરૂર છે. નિરોગી શરીર વિના એકલો નિઃસાધન આત્મા અનંત શક્તિનો નાયક છતાં ઇષ્ટ ધ્યેયે પહોંચી શકે નહિં. ગમે તેવો મજબુત નાવિક છતાં નાવ વિના દરિયો ઓળંગી શકે નહિ તે દૃષ્ટાંત સમજવાને પુરતું છે, "**आरुग्ग बोही लाभं**" એ લોગસ્સનું સૂત્ર વારંવાર સ્મૃતિપટ ઉપર લેવા જેવું છે, તેમાં પ્રથમ આરોગ્યની માગણી કરેલ છે. ટુંકમાં જીવન સાથે આરોગ્યનો નિકટ સંબંધ છે. કેવળજ્ઞાનની ભૂમિકા સુધી પહોંચતાં નિર્વિઘ્ન આરોગ્યની ઉપકારક તરીકે યોગીને પણ જરૂર છે, તંદુરસ્ત શરીરમાં તંદુરસ્ત મન, વિશાળ વિચાર, સારી બુદ્ધિ, બુલંદ અવાજ, ઓજસ, પ્રતાપ, તેજ, સુંદરતા લાવણ્ય, હિંમત, પરાક્રમ, ધીરજ, સંતોષ, સ્થીરતા વિગેરે ગુણો પ્રકાશી નીકળે છે. નિર્બળમાં ઉલટું વહેમ, ચીડીયાપણું, સ્મૃતિભ્રંશ,

ચંચળપણું, અધૈર્ય, બેભાનપણું, અપરિમિત ગુસ્સો, ગ્લાની, શોક વિગેરે જોવામાં આવે છે. આનું કારણુ મોટા ભાગે વીર્યની ખામી સમજવી. કારણુ કે વીર્યની મજબુતાઇએ બીજા રોગો હુમલો કરી શકતા નથી. જઠરાગ્નિનો સંપૂર્ણ આધાર વીર્યને અવલંબીને રહેલ છે. તંદુરસ્તી રાખવા માટે ઘણા નિયમો છે, તેમાં આરોગ્યનો અમોઘ ઉપાય બ્રહ્મચર્ય એટલે વીર્યરક્ષણુ છે.

આપણે જે સાત્વીક ખોરાક ખાઇએ છીએ તેનો ચાર દિવસે રસ નામનો ધાતુ, પછી ચાર દિવસે લોહી, પછી ચાર દિવસે માંસ પછી મેદ, અસ્થી, (હાડ) મજ્જા અને વીર્ય એમ ૨૮ મે દિવસે ઉત્તરોત્તર પોષણુ મળી વીર્ય નામનો ધાતુ બને છે, એમ વૈદક શાસ્ત્ર કહે છે કે વીર્યના આધારે બળ, શક્તિ, તેજ અને બુદ્ધિમાં વધારો થાય છે. ૮૦ રતલ ખોરાકનું એક રતલ લોહી અને તેમાંથી તત્વરૂપે વીર્ય બને છે, આ વીર્યની કીંમત નહી સમજનાર શરીરનું વહેલું - દેવાળું કાઢે છે, બાળકથી માંડી ૧૬ વર્ષ સુધીમાં ધીરે ધીરે સપ્ત ધાતુનો વધારો થઇ વીર્ય સુદૃઢ અને પરિપકવ થાય છે. તો તેટલો વખત અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળવુંજ જોઈએ. ન પાળવામાં આવે તો આખી જીંદગી મડદાલ અવસ્થામાં ગુજારવી પડે છે. ગૃહસ્થાશ્રમમાં જોડાયા પછી પણુ માસિક છ માસિક, વાર્ષિક નિયમો રાખવા જોઇએ અને બનતું વીર્યનું રક્ષણુ કરવું જોઇએ. ચાલીસ વર્ષ પછી તો જીવવા ખાતર ખાસ વીર્યનું રક્ષણુ થવું જોઇએ નહીં તો શરીરરૂપી પાયો તુટવા માંડે છે. વીર્યનું રક્ષણુ બરાબર થાય નહિં તો જઠરાગ્નિ મંદ પડી સેંકડો રોગોનાં વારસો પ્રદાન કરે છે જઠરાગ્નિ બગડયા પછી અજીર્ણ થઇ, ૮૦ પ્રકારના વાયુના રોગ થાય છે, શરીર કોઠી જેવું મેદથી વધેલું પોકળ

થઇ જાય છે, મસા, ભગંદર, પ્રમેહ, ઉપદંશ, કાસ, શ્વાસ, ખાંસી, દમ વિગેરેના તથા બીજા ઘણા રોગો અગ્નિ મંદતામાં થાય છે, અગ્નિનો આધાર વીર્ય ઉપરજ રહેલો છે. પશુ પક્ષીઓ પણ વાર્ષિક નિયમ રાખે છે તેથી સંપૂર્ણ આરોગ્ય દવા વિના રાખી શકે છે. મનુષ્યો બુદ્ધિમાં વધતાં છતાં કૃત્રિમ નિયમોનું સેવન કરવાથી પળેપળે રોગી થઇ જાય છે. બાટલી કોઇ દિવસ આળસતી નથી. બાળક અવસ્થામાં જ્યારે શરીરને ખીલવણીનો વખત છે તે વખતે માનસીક શિક્ષણનો અતીવ બોજો તેથી વીર્ય વૃદ્ધિ પામતું નથી. કંદોઇની મીઠાઇ, હોટલના ટાઢા ઉના ખોરાકો વળી ખાંડ ઠંડી હોવાથી જઠરાને બગાડે છે. ગોળ ખાવાથી હાડકા મજબુત થાય છે તેમ પવિત્ર ધર્મ સચવાય છે. પાણીમાં ખાર હોય તો લોહીને બગાડે છે. મીશ્રિત નળના પાણીમાં પણ તે થવા સંભવ છે. પ્રમાણથી અધિક ખારો લોહીને બગાડે છે, એવું વિજ્ઞાનથી સિદ્ધ થયેલ છે, સોડા વોટરથી લોહી બગડે છે. તમાકુ, બીડીં, ચા, ભાંગ વિગેરે માદક પદાર્થ પીવાથી ઉત્તરોત્તર વીર્ય બગાડે છે˙ સત્વહિન ખોરાક (ઓસાવેલ રસ–કાઢી નાંખેલા, આકરા બળતાથી બળી ગયેલ, દાઝી ગયેલ) મેંદાના આટા, સંચામાં દબાયેલા વિગેરે ખાવાથી અજીર્ણ થઇ ઉત્તરોત્તર ધાતુને બગાડે છે.

કુટેવોથી બ્રહ્મચર્ય (વીર્ય) નો નાશ થાય છે. આજકાલ તે બાબતના દાખલા ઘણા મળી આવશે. ઉપદંશ, પ્રમેહ, વિગેરે રોગોના વારસાવાળા દરદીઓ મુંબાઇની દવાશાળામાં જોવાથી તેનો ખરો ખ્યાલ આવી શકે,

નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યનો પ્રતાપ તો માપી શકાય તેવો નથી. તેને તો સાક્ષાત્ ભગવાનની ઉપમા આપી છે, જેણે કામ જીત્યો તેણે જગત્ જીત્યું, તેને દેવો અને ઇંદ્રો નમસ્કાર કરે છે, વચન સિદ્ધિ પ્રગટી વાણી અમોઘ થાય છે, ઘાતકી જાનવરો પણ શાંત થઇ તાબે થઇ જાય છે, તેનું માપ મનુષ્યથી નીકળી શકે નહિ. ચોરાશી હજાર મુનિને દાન આપવું અને વિજય દંપતિને દાન આપવું તે મુકાબલે સરખું ગણાયું છે. પ્રતાપી હેમાચાર્ય મહારાજ જગતમાં પ્રશંસા પાત્ર બની સાડાત્રણ ક્રોડ શ્લોક પોતાની કુશાગ્ર બુદ્ધિથી લખ્યા અને અઢાર દેશમાં કુમારપાળ જેવા ભૂપતિ પાસે દયાનો પ્રચાર કરાવ્યો. ૧૪૪૪ ગ્રંથના કર્ત્તા હરિભદ્રસૂરિથી કોણ અજાણ છે? અખંડ બ્રહ્મ-ચર્ય એક અજબ ચીજ છે. આ વિષયનો વર્તમાન કાળે શહેરમાં કુસાધનો, મોજમજાવાળા વધી પડવાથી બોધ આપવા બહુ જરૂર છે નહિં તો પ્રજા પોતાના યોગ્ય દરજ્જાથી અને આર્ય સંસ્કૃતિથી ઉતરી જાશે. આ બોધ આશ્રમો, બોર્ડીંગો, નિશાળો અને ઘરની અંદર સોલ વર્ષ સુધીના બાળકોને અવશ્ય આપવો જોઇએ નહિં તો પછી ઉપયોગી નથી.

વૃક્ષ સુકાયા પછી નદીનો પ્રવાહ નકામો છે. તેમ હાડમાંસ સુકાયા પછી અને અકાળે વૃદ્ધ થયા પછી આ ઉપદેશની કીંમત બહુજ અલ્પ સમજવી. આવા મુદ્દાના પાઠો પાઠ્ય પુસ્તકોમાં દાખલ કરવા જોઇએ, અને આ વિષય ફેલાવવા માટે ઇનામ કાઢવાં જોઇએ. આ-શ્રમો ગામડામાં સારા વાતાવરણમાં સ્થાપવા જોઇએ.

હરદ્વારના પાસે કાંગડી ગુરૂકુળના વિદ્યાર્થી બળવાન આખલા સાથે કુસ્તી કરે છે અને મોટા ગાડાંઓ ઉપાડે છે, તે બ્રહ્મચર્યનો પ્રતાપ સમજવો.

શુદ્ધિપત્ર

પૃષ્ઠ	લીટી	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૪	૮	પાલક	પાદક
૫	૯	ગ્રંથ	ગ્રંથ
૫	૧૪	જોઇ તે	જોઇએ,
૮	૭	ધાતુ નામે	નામે ધાતુ
૯	૧૧	વિશ ભોજન	વિષમ ભોજન (આ પછી આટલું વધારે જોઇએ) બહુ ઉતાવળથી કરેલ ભોજન–એ વગેરે હાનીકર્તા છે.
૧૦	૧૩	–	÷
૨૨	૩	સંધિ	સંધિઓ
૨૫	૨૨	—	જોઇએ (એટલું વધારે)
૨૯	૧૪	જીવે છે.	જીવે
૩૨	૪	કર્મોનો	કર્મોનું
૩૪	૧૦	સમજવા	સમજાવા
૩૫	૧૮	મનુષ્ય	બાલક
૪૩	૧	આપણો	આપણે
૪૭	૨૧	ક્રિયા	ક્રિયા
૪૯	૭	દુમ	દ્રુમ
૫૭	૩	ઉંજણ	માપસર ઉંજણ વત્
૫૮	૧	જેમ તેમ	જેમ જેમ
૫૯	૬	શાસ્ત્ર	શસ્ત્ર
૮૬	૧૯	સાભાવેજ	સ્વભાવેજ

પૃષ્ટ	લીટી	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૯૩	૫	રેશો	રહેશો
૯૫	૧૦	ટીકાઃ—	પ્રશ્નઃ—
૧૦૩	૩	સ્વપ્નો	સ્વપ્નાઓ
૧૧૩	૨	બાસ્ત	બસ્તિ
૧૧૩	૧૨	પથ્યમાં	પધ્યમાં
૧૧૩	૧૩	પુરતક	પુસ્તક
૧૧૩	૧૮	નેમ	તેમ
૧૧૪	૨૨	શિત	સીત
૧૧૮	૧૫	ગ્રાવણુ	ચર્વણુ
૧૧૮	૧૬	દ્રવણુ	દ્રાવણુ
૧૧૯	૧	કાઇ	કાંઇ
૧૨૩	૨૨	થઇ	૦
૧૨૭	૧૮	છાછરીયા	છીછરીયા
૧૩૫	૬	ઉપરાંઠ	ઉપરાંઠુ
૧૪૧	૨૨	કરજો	કરવું.
૧૪૩	૧૦	માટે	મળે
૧૪૩	૧૪	ઘણુ	પણુ
૧૪૩	૨૨	નથી	શ્રેષ્ટ નથી.
૧૪૫	૩	કરેા	કારેા
૧૫૦	૧૯	પડયા	પડ્યા
૧૫૧	૨૦	મિથ્યાવી	મિથ્યા
૧૫૨	૨	ગેાટાળેા	ગેાટાળા
		થઇ ગયું છે	થઈ ગયા છે
૧૫૩	૧૭	જસ્ત	દસ્ત
૧૫૬	૨૩	સ્વપ્નેા	સ્વપ્નાએા
૧૫૭	૧	આયુય	આયુષ્ય



तद्दन मफत.

વ્હાલા વિવેકી સુજ્ઞ બંધુઓ! ઘરને શોભાવનાર, આરોગ્ય આપનાર, ઉત્સાહ વૃદ્ધિકાર, નીતિજ્ઞાન સમજાવનાર, અતુલ આનંદ ઐશ્વર્ય દેનાર "કુદરતી ઇલાજના પ પટો" તદ્દન મફત મળે છે. (માત્ર પોષ્ટ ચાર્જ વાસ્તે બે પૈસાની ટીકીટ જોઇએ.)

સરનામું:-

જયચંદ્ર મહારાજ.

જૈનમંદિર, જીલ્લા ચાંદા (સી. પી.)

મુ. ભાંદક.

ખાસ સૂચના:—કોઇ પણ સખી ગૃહસ્થ આવા પટો છપાવી ભેટ કરવા ઇચ્છા કરશે તો તેનું શુભ નામ પટમાં દાખલ કરવામાં આવશે. સાથે મહત્ પુણ્યનો લાભ પણ તેને મળશે. આશા છે કે દાની સજ્જન આ સૂચના વધાવી લેશે.

પટ માટે ઘટતી સલાહ કોઇ દેશે તો તેનો પણ ઉપકાર માનવામાં આવશે.

તમામ પત્રવ્યવહાર ઉપરના સરનામે કરવો.

श्री.

कुदरती इलाज नंबर २ जो.

(ब्रह्मचर्य) अथवा

१००) वर्ष उपर जीववानुं शास्त्र.

(આ ઇલાજમાં પૈશા બેશતા નથી, દવા ખાવી પડતી નથી અને ફાયદો અનહદ થાય છે.)

પ્રકરણ ૧ લું.

મંગલા ચરણ અધિકારી વિગેરે ૫ બોલોનું વર્ણન.

મંગલા ચરણ.

દોહરા

જય જય જય શ્રી સદ્દગુરૂ, કરૂણા શિંધુ અપાર,
અતિ ઉપકાર હદે ધરી, પ્રણમું વારંવાર. ૧
મગન દેવ મહિમાનિલો, મગનદેવ ગુણધામ:
મગનદેવ શિવપદ દીએ, તેમ સુર સુખ અભિરામ. ૨
સ્તવન કરે જે ભાવથી, દુઃખ તસ દૂરે જાય;
જગ યશ કીર્ત્તિ વિસ્તરે, આનંદ અધિક પમાય. ૩
મંગલ માળા વિસ્તરે, અરિજનમાં જયકાર;
નામે નવે નિધિ મળે, પરમ પ્રમોદ અપાર. ૪

એકજ વારે એક ચિત્તે, સમરંતા સુખ થાય.
સ્વપ્ન વિશે આવી કહે, જય જયકાર સદાય. ૫

ગ્રંથના આરંભની સફલતા.

૧. જુના (પુરાણા) સંસ્કૃત ભાષામાં બ્રહ્મચર્યનાં મહિમા માટે અપાર ગ્રંથો છે. વર્ત્તમાન કાલે અૅમેરીકા જર્મની વગેરે દેશોમાં અંગ્રેજી ભાષામાં આ વિષય ઉપર અનેક ગ્રંથો લખાયલા છે. સંસ્કૃત તથા અંગ્રેજી નહી જાણનારાઓ પૂર્વોક્ત પુસ્તકોનો લાભ નજ લઇ શકે એ સ્પષ્ટ છે તેથી ગુજરાતી ભાષામાં આ ગ્રંથની યોજના કરૂં છું.

૨. ધર્મગ્રંથોમાં બ્રહ્મચર્ય પાળવાનું ફલ પરગતિમાં મળે છે એ વાત ઉપર વધારે જોર દીધું છે, વર્ત્તમાન લોકોને આ ભવના સુખની વધારે ઇચ્છા રહ્યા કરે છે તેથી મેં આ પુસ્તકમાં આ ભવના સુખની વાત કરી છે (એટલે આ ભવના સુખ ઉપર વધારે વજન દીધું છે.)

૩ અનેક શાસ્ત્રોમાં બ્રહ્મચર્યનું ફલ આ ભવમાં ગૌણ અને પરભવમાં મૂખ્ય એમ બતાવ્યું છે, ત્યારે મેં આ ભવમાં પણ મૂખ્ય ફલ મળે છે એમ આ પુસ્તકમાં જણાવ્યું છે.

૪ હાલમાં મનુષ્યો પ્રાયઃ બહુ વિષયાંધ થઇ ગયા છે અને તેથી ઘણા રોગોએ હેરાન થાય છે. તેઓને કાંઇક લાભ મળે એમ ઇચ્છી આ પ્રવૃત્તિ કરી છે.

૫ વિદેશી દવાઓમાં ધર્મને બાધ કરતા ચીજ (જેવી કે દારૂ વિગેરે) તેમજ અન્ય નિશાકારી પદાર્થો આવે છે. અને તે

બ્રહ્મચર્યને હાની કર્ત્તા છે—આયુષને ટુંકા કર્ત્તા છે, રેાગેા વધારનારા છે, એટલા માટે એ સર્વ વસ્તુ જણાવવાના ઇરાદાથી આ પુસ્તક કરૂં છું.

૧ અધિકારી વર્ણન.

૧ જેઓને લાંબી જીંદગી જોઇતી હેાય, જેઓને જીંદગીનું ખરૂં સુખ જોઇતું હેાય યાને જીંદગીની ખરી મજા માણવી હેાય, એવા સ્ત્રી પુરૂષેા આ પુસ્તકના અધિકારી છે, અર્થાત્ એવાઓ ને માટે આ પુસ્તક બનાવ્યું છે,

૨ જેઓને રેાગેા હઠાડવા હેાય—નવા રેાગેા ન જોઇતા હેાય, થયેલા રેાગેાને કુદરતી રીતે મટાડવા હેાય એવા જીવેા આ પુસ્તકના અધિકારી છે.

૩ જેઓ પેાતાનું શરીર રેાગેાથી મુક્ત રાખવા ઇચ્છતા હેાય, સૌંદર્યવાન્ થવા ઇચ્છતા હેાય, બલવાન્ થવા ઇચ્છતા હેાય, એવા જીવેા આ પુસ્તકના અધિકારી છે.

૪ જેઓ પ્રતાપવાન્ થવા ઇચ્છતા હેાય, બુદ્ધિમાન્ થવા ઇચ્છતા હેાય, સુખી થવા ઇચ્છતા હેાય તે માટે પ્રયાશ કરવા ઇચ્છતા હેાય એવા જીવેા આ પુસ્તકના અધિકારી છે.

૫ જેઓ પેાતાની સંતતી ને નિરેાગી રાખવા ઇચ્છતા હેાય, દીર્ધાયૂષી ઇચ્છતા હેાય, બલ બુદ્ધિ રૂપ ગુણ સુખ સૌભાગ્યવતી સંતતી ઇચ્છતા હેાય એવા જીવેા આ પુસ્તકના અધિકારી છે.

૬ જેઓ પેાતાનું તથા પારકાનું ભલું ઇચ્છતા હેાય, આદર્શવાન થવા ઇચ્છતા હેાય, જગત્માં ઉપકારી થવા ઇચ્છતા હેાય એવા જીવેા આ પુસ્તકના અધિકારી છે.

૭ જેઓ આ ભવમાં તેમજ પરભવમાં સુખી થવા ઇચ્છતા હોય એવા જીવો આ પુસ્તકના અધિકારી છે.

૮ ટુંકમાં જેઓ સર્વ વાતે લાભ ઇચ્છતા હોય અને એ લાભ માટે તનતોડ પ્રયત્ન કરવા ઇચ્છતા હોય; તીવ્ર ઇચ્છા શક્તિ ધરાવતા હોય એવા જીવો આ પુસ્તકના અધિકારી છે.

અને અધિકારીના સદ્‌ભાવે ગ્રંથનો આરંભ પણ સફલ છે,

૨ સંબંધ વર્ણન.

૧ ગ્રંથ અને વિષયનો પ્રતિપ્રાલક પ્રતિપાદતા સંબંધ છે, ગ્રંથ પ્રતિપાદન કરનાર છે, અને વિષય પ્રતિપાદન થવાને યેાગ્ય છે.

૨ અધિકારી તથા બ્રહ્મચર્યનો પ્રાપક પ્રાપ્યતા સંબંધ છે: અધિકારી પ્રાપ્ત કરનાર છે, અને બ્રહ્મચર્યરૂપ આરૌગ્ય ઉપાય પ્રાપ્ત થવાને યેાગ્ય છે,

૩ ગ્રંથ અને બ્રહ્મચર્યનો જનક જન્યભાવ સંબંધ છે; ગ્રંથ બ્રહ્મચર્યરૂપ આરોગ્ય ઉપજાવનાર છે, ને આરૌગ્ય ઉત્પન્ન થવાને યેાગ્ય છે,

૪ અધિકારી અને બ્રહ્મચર્ય વિષયનો સાધક સાધ્ય સંબંધ છે; અધિકારી સાધક છે, આરૌગ્યતા સાધ્ય છે.

સાધ્ય છે એટલે મેળવી શકાય એવી વસ્તુ છે.

૫ ઇત્યાદિક બીજા પણ યથાયેાગ્ય સંબંધો જાણી લેવા.

3 વિષય (બાબત) વર્ણન.

૧ આ પુસ્તકમાં ઉત્કૃષ્ઠ આરોગ્ય વિષય છે.

૨ શેા વર્ષ ઉપર જીવવાનેા વિષય છે.

૩ કુદરતી રીતે રોગો મટાડવાનો વિષય છે.

૪ બ્રહ્મચર્યનો વિષય છે—એના અંગે અનેક બાબતો છે.

૪ પ્રયોજન.

૧ પ્રયોજન રોગરૂપી દુઃખથી મુક્ત થવાનો છે.

૨ અકાલ મર્ણ અટકાવવાનો છે.

૩ દીર્ઘાયુષી થવાનો છે.

૪ ઉત્સાહવાન્, બલવાન્, બુદ્ધિવાન, ધૈર્યવાન, ઓજસવાન, વિગેરે સર્વવાતે સુખી થવાનો છે.

ઉપરના ચારે બોલોનો અનુબંધ જાણવો; કારણ કે અનુબંધ જાણ્યા વીના વિવેકી પુરૂષની ગ્રંથમાં પ્રવૃત્તિ થતી નથી.

અધિકારી, સંબંધ, વિષય અને પ્રયોજન એ ચારને અનુબંધ કહે છે.

૧ જીવને રહેવા વાસ્તે ઘર જોઇયે.

૧ જીવાત્માને રહેવાને માટે મકાનની જરૂર છે.

૨ તે મકાન મજબુત જોઇ તે સ્વચ્છ જોઇએ, અને એમ હોય તોજ સુખથી ઘણા કાલ સુધી રહી શકાય,

૩ નબલુ ઘર તુટતા, વાર લાગે નહી.

૪ નાનુ ઘર અકલામણ કારી હોય.

૫ અસ્વચ્છ ઘર પીડાકારી હોય.

૨ તે ઘર બે પ્રકારનું છે.

૧ જંગમ અને સ્થાવર—સ્થાવર એટલે સ્થીર રહે એવું 'મકાન' —ઘર, મહોલ, બંગલા વિગેરે,

૨ જંગમ એટલે હાલે ચાલે એવું ઘર એટલે દેહ, "શરીર,"

૩ જેમ ઘરને મજબુત બનાવવાની ઇચ્છા રાખીએ છીએ તેમ

શરીર રૂપી જંગમ ઘરને પણ મજબુત બનાવવાની ઇચ્છા રાખવી જોઇએ.

૪. તે મજબુતાઇ બે પ્રકારે છે; સ્વભાવિક અને કૃત્રિમ.

૫. સ્વભાવિક મજબુતાઇ જન્મથી જે મજબુતી બાંધાવાળું શરીર હોવું તે. એ આપણા હાથની વાત નથી પૂર્વ કર્મની વાત છે-સ્પષ્ટ શબ્દમાં પૂર્વ પુરૂષાર્થની વાત છે-આ ભવનું પુરૂષાર્થ (ઉદ્યમ) એમાં કામ લાગે નહી.

૬. બીજી મજબુતાઇ જે કૃત્રિમ એટલે પુરૂષાર્થ કરવાથી જે થઇ શકે તે છે-એટલે પ્રયત્નથી પણ નબળુ બાંધાનું જો શરીર હોય તે મજબુત બાંધા જેવું થઇ શકે.

૭. સ્વભાવિક મજબુતાઇને ન પહોંચે તો પણ હોય એ કરતાં ચોગણું મજબુત થાય.

૮. સ્વભાવિક મજબુતાઇવાળો માણસ આ પુસ્તકમાં કહેલ પ્રક્રિયાઓ કરે તો મહા મજબુત “ મહા બલવાન્ ” થાય, એમાં સંશય નથી.

૯. નબળા બાંધાવાળો માણસ જો ૪૦-૫૦ વર્ષ જ જીવવાનો હોય તો ૧૦૦-૧૨૦ વર્ષ જીવી શકે; એટલે દીર્ઘાયુષી થાય તેમ જ મૂળ જેટલું જોર હોય તેનાથી બમણું, ત્રમણું કે તેથી વધારે જોર (આ પુસ્તકમાં કહ્યા મુજબ કરવાથી) મેળવી શકે.

૧૦. એટલે અમારી પ્રક્રિયા બલવાન્ તેમ જ નિર્બલ, રોગી તેમ નિરોગી, ન્હાના તેમ મોટા સૌને એક સરખી ઉપયોગી છે. આમાં માત્ર દ્રઢ ઇચ્છાશક્તિ જોઇએ-તિવ્ર જીજ્ઞાસા જાણીને અમલમાં મુકવાના સ્વભાવવાળા માણસો જોઇએ.

૧૧. એદી, પ્રમાદી, દીર્ઘસૂત્રી, આમાં કાંઇ નહી, એમાં શું !–આવા વિચારોવાળા ન જોઇએ.

૧૨. કાંઇક જીતેંદ્રિયતાનો ગુણ જોઇએ–કારણ કે દુનીઆએ હાથે કરીને જીભને સ્વાદકારી ચીજોનો વધારો કરી મુકયો છે–કે જેને પરિણામે રોગી અને અલ્પાયુષી થયા છે.

૩. શરીરરૂપી ઘરની રચના.

૧. જેમ ઘરમાં બારી બારણાં હોય છે, તેમ શરીરને મુખ્ય–કાન, આંખ, નાક, જીભ, વિગેરે–બારી બારણાંઓ છે.

૨. શરીરમાં લોહી સદાકાલ ફરતું રહે છે–મલમુત્રને નીકળવાના દ્વાર છે. અર્થાત્ શરીરમાં બીનજરૂરી ચીજોને બાહાર કાઢ-વાના દ્વાર છે.

૩. તે દ્વાર ૯ મૂખ્ય છે બાકી સાડાત્રણ કરોડ ગૌણ છે. [રોમ-રાયો (છીદ્રો–અતિ સુક્ષ્મ છીદ્રો) છે.]

૪. નશા જાલા વિગેરે અનેક પદાર્થો છે કે જેનું વર્ણન શરીર શાસ્ત્રથી જાણવું. એના વર્ણન માટે અલાયદુ પુસ્તક જોઇએ–અહીં વિગતવાર વર્ણન બની શકતું ન હોવાથી સંક્ષેપમાં કહ્યું છે.

શરીર સાત ધાતુઓનું બને છે.

૧ રસધાતુ ૧, લોહીધાતુ ૨, મેદધાતુ ૩, માંશધાતુ ૪, હાડધાતુ, ૫, મજ્જાધાતુ ૬, વીર્યધાતુ ૭. આ સાત ધાતુઓનું શરીર બને છે.

૨ જેમ સાત ધાતુઓ છે તેમ સાત ઉપધાતુઓ પણ છે.

૩ તે બધુ ભોજન અને પાણીથી બને છે.

૪ આજનું ભોજન બરાબર ચોથે દીવસે રસધાતુ થાય છે તેની ખાત્રી એકાંતર, દ્વિઅંતર, ત્રિઅંતર, ચતુરંતર (ચોથીઓ) એટલા જ અંતરવાળા તાવો હોય છે, પાંચ અંતર છ અંતર ઇત્યાદિક અંતરવાળા તાવો હોતા નથી. (હોય તો બીજો પ્રકાર સમજવો.)

૫ દર ચાર ચાર દિવસે એક એક ધાતુ બને છે એટલે કુલ ૨૮ દિવસે સાતમી "વીર્ય" ધાતુ નામે બને છે.

૬ આજનું ભોજન અઠાવીશમે દિવસે શરીરમાં શરીરને–બલ બુદ્ધિ આપી શકે એવું–શરીરનો રાજા "વીર્ય બને છે."

૭ કેટલાક માણસો એમ સમજે છે કે આજે ખાધું કે કાલે બલ આવી જાય–પણ એમ નથી. બલ પ્રદાન "વીર્ય" મહા મહેનતે અઠાવીસમે દીવસે બને છે.

૮ તે પણ અઠાવીશ દિવસ દરમ્યાન કદી રોગે કાંઇ પણ હરકત ન કરી હોય તો– જો વચ્ચે રોગ થઇ જાય અગર સૂક્ષ્મરોગ પણ હરકત કરે તો આજના ભોજનનું વીર્ય ૩૦, ૩૫ કે ૪૦ દિવસ કે તેથી પણ વધારે દિવસ થતા લાગે.

૯ એટલે કાંઇ ચોક્કસ નથી કે અઠાવીશમે દિવસે જ વીર્ય થાય– એ તો નિરોગી શરીરનું પ્રમાણ બતાવ્યું.

૧૦ આવું મહા મોંઘું ઘણા કાળે થતુ વીર્ય કોણ રોજ રોજ (મૈથુન દ્વારાએ) ગુમાવે.

૫. શરીરની હાની શી રીતે થાય છે ?

૧ ઉપરોકત કહ્યું જે વીર્ય તે પ્રતિદિન મૈથુનથી જ ઘટે છે તેથી બલની હાની થાય છે.

૨ એક શેર લોહી ઘટવાથી જેટલુ શરીરને નુકશાન ન થાય તેથી વિશેષ એક તોલા ભર વીર્ય જવાથી થાય છે; અર્થાત્ લોહીથી વીર્ય ચાલીશ કરતા વધારે ગુણું મોંઘુ છે.

૩ રોવાથી જે આંસુ જાય છે તેથી પણ શરીરને હાની થાય છે.

૪ રોગ થવાથી શરીરને હાની થાય છે.

૫ રોગ થવા યોગ્ય સંયોગો મેળવવા એ પણ મૂખ્ય રીતે હાની કર્ત્તા છે.

૬ ચિંતા ઉદાસિનતા શરીરને હાની કરતા છે.

૭ દીનતાભાવ, ભીખારીપણું, યાચના કરવી, કોઇની ઓશીયાલી કરવી–એ વિગેરે શરીરને હાની કર્તા ચીજ છે. બહુ ઉતાવળથી કરેલ ભોજન–એ વિગેરે હાની કર્ત્તા છે.

૮ અતિભોજન, વિષભોજન, વિરૂદ્ધ ભોજન.

૯ શરીરને ટાઢ તાપ વિગેરેથી ન સાચવવાપણું પણ શરીરને હાની કર્તા છે.

૧૦ કશરત ન કરવાપણું પણ શરીરને હાની કર્ત્તા છે.

૧૧ શરીરમાંથી તમામ કચરો જ્યાં સુધી દૂર ન થાય અગર દૂર કરવાના તમામ પ્રયત્નો જ્યાં સુધી ન કરાય, ત્યાં સુધી બધું કાર્ય શરીરને હાની કર્ત્તા છે. આમાં એનીમા યંત્રનો મુખ્ય સમાવેશ થાય છે–યોગ શાસ્ત્રમાં આને બસ્તી કહે છે.

૬ નવું શરીર કેટલા વર્ષે થાય છે?

૧ સાધારણ એવો હિસાબ કરેલ છે કે એકેક ધાતુ એકેક વર્ષે બદલાય છે; એટલે સંપૂર્ણ શરીર સાતે વર્ષે બદલાઇ જાય છે.

૨ સાતે વર્ષે તમામ નવા રજકણોનું શરીર બંધાય છે અને પુરાણા તમામ નીકળી જાય છે.

૩ નવા રજકણોની આકૃતિ પુરાણાની ઢબે જ થાય છે.

૪ એટલે દેખાવ બરાબર જ રહે છે. (કાંઇક ન જેગો ફેર પડે છે.)

૫ રોગ થાય તો સાત વર્ષથી ઓછો અધિકો પણ વખત થાય છે.

૬ રોગ શિવાય વખતનો ફેરફાર કરનારા બીજા પણ કારણો છે.

૭ કહેલી ઢબ સૌને એક સરખી રીતે લાગુ પડે એમ નથી પણ ઘણે ભાગે ઘણા માણસોને માટે સાત વર્ષની મુદ્દત છે.

૭ રોજ શરીર કેટલુ બદલાતુ રહે છે ?

૧ વર્ષમાં ૩૬૦ દિવસનો હિસાબ ગણાય છે એ લેખે સાત વર્ષના ૨૫૨૦) દિવસ થાય અને કાયાનું વજન મધ્યમસર ત્રણ મણ અને છ શેરનું ગણતા તેના તોલા ૫૦૪૦) થાય છે. (કારણકે ૪૦ તોલે ૧ શેર અને ૪૦ શેરે ૧ મણ) આ હિસાબે ૫૦૪૦–૨૫૨૦ (સાત વર્ષના દિવસ)=૨. એટલે રોજ બબે રૂપીઆભાર શરીરમાં પરાવર્તન થાય છે.

૨ રોજ રોજ શરીરમાં બે રૂપીઆભાર પદાર્થ નવું આવે છે–અને તેટલું જ બહાર નીકળે છે.

૩ આમદાની–ભોજન, પાણી, હવા, ઉવટણ (તેલ, ઘી લગાવવું–ચોપડવું તે) વિગેરે મારફતે.

૪ જાવક– પેશાબ, ઝાડો, બલખા, થુંક, પરસેવા, વિગેરે મારફતે.

૫ અદૃષ્ટ રીતે આવક અને અદૃષ્ટ રીતે જાવક પણ છે.

૬ આવક જાવક હર ઘડીએ હર પળે થયા જ કરે છે.

૭ એવો એક પણ ક્ષણ નહીં હોય કે કાંઇ સૂક્ષ્મ વસ્તુનો પણ આવક જાવક ન હોય.

૮ વસ્તુનો એજ ગુણ ધર્મ સમજવો મહા કઠીન છે.

૯ સમજે તેને સ્હેલું છે, ન સમજે તેને અઘરૂં છે.

૮ શરીરને મજબુત બનાવવાની રીત.

૧ મૂખ્ય રીત બ્રહ્મચર્ય સમાન એકકે નથી.

૨ કસરત બીજે નંબરે આવે છે. એટલે પહેલે નંબરે શરીરને મજબુત બ્રહ્મચર્ય કરે છે અને બીજે નંબરે કસરત કરે છે.

૩ કસરતવાળાએ તેા બ્રહ્મચર્ય પાળવું જ જોઇએ.

૪ બ્રહ્મચર્ય ન પાળે ને કસરત કરે તેા વખતે નુકશાની પણ થાય.

૫ બ્રહ્મચર્ય સૌનેા પાયેા છે-બ્રહ્મચર્ય વીના બધું કાચુ છે. મિતાહાર, પાચન થઇ શકે તેટલેા આહાર, યેાગ્ય આહાર, યેાગ્ય વિહાર – એ બધા શરીરને મજબુત કરનાર છે.

૬ બીડી, હેાકેા, ચીલમ, ભાંગ, ગાંજો, સીગ્રેટ, ચા, છીંકણી સુંઘવી, તમાકુ ખાવેા, કેાઇપણ નિશાકારી પદાર્થ ખાવેા, અફીણ ખાવું, વિલાયતી દવા ખાવી, કેાઇપણ જાતનું વ્યસન રાખવું–એ તમામ શરીરને નુકશાન કર્ત્તા છે.

૭ ફલ આહાર, દુધ આહાર, એ શરીરને મજબુત કર્ત્તા છે.

૮ રેાગેા મટાડવા માટે, અકુદરતી ઉપાયેા માટે–ફાંફાં મારવા એ શરીરને નિર્બલ કર્ત્તા છે.

૯ વિશેષ કરીને વિલાયતી દવા શરીરને નિર્બલ બનાવે છે.

૧૦ વિલાયતી દવાખાનાએાનુ ટટુ માત્ર સ્વચ્છાઇ, સુઘડતાઇ ઉપર ચાલ્યું જાય છે. બાકી દવા કાંઇ લેાકેાને ફાયદેા કર્ત્તા નથી.

૧૧ રેાગ થયે દવા છેાડી કુદરતી રસ્તેા લેવાથી શરીર મજબુત બને છે.

૧૨ કુદરતી રસ્તેથીજ શરીર થાય છે–કુદરતથી પેાષણ થાય છે–

શરીરમાંથી કચરાને કાઢવા રેાગ થાય છે–વાસ્તે કુદરતી જ ઉપચારથી રેાગ મટાડે તેા શરીર મજબુત બને.

૧૩ દવાએા રેાગેા મટાડે છે એમ નહી પણુ રેાગેાને ઢાંકે છે–ત્યારે કુદરતના ઉપચારેા રેાગને મૂલમાંથી કાઢે છે.

૧૪ કુદરતનેા મૂળ પાયેા બ્રહ્મચર્ય છે.

૯ શરીરને મજબુત બનાવવાની મતલબ.

૧ મેાક્ષ સાધન શરીરથી જ બને છે–નબળા શરીરવાળા મેાક્ષ મેળવી શકતા નથી.

૨ પુણ્યકાર્ય પણુ શરીરથી જ થાય છે.

૩ જન્મજરા મૃત્યુનું દુઃખ મટાડવું હેાય તેા શરીર મારફતે જ જીવને કામ લેવું પડે છે.

૪ (**शरिरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्**) શરીર ધર્મનું પ્રથમ સાધન છે.

૫ રેાગી શરીરથી શું પરેાપકાર વિગેરે પુણ્ય થવાનું છે ?

૬ માટે ધર્મ, નિયમ, પુણ્ય, સુકૃત, જે કાંઇ કરવું હેાય તેા પ્રથમ શરીરને મજબુત કરવું જોઇએ કે જેથી તમામ ઉત્તમ કાર્યો થઇ શકે.

૧૦ શરીરને મજબુત નહી બનાવવાથી થતા ગેર ફાયદાએા.

૧ અમૂલ્ય મનુષ્ય જન્મ નિર્થક જાય છે.

૨ ઘણા પુણ્યથી ઉપાર્જન કરેલ મનુષ્ય જીવન એળે જાય છે.

૩ મનુષ્ય જીવનમાં મેાક્ષ મેળવવાની તક ખેાઇ બેશાય છે એના જેવેા બીજો મેાટેા કયેા ગેર ફાયદેા છે.

૪ નિર્બલ શરીર આર્ત્ત ધ્યાનનું કારણ થાય અને તેથી પાપ બંધાય છે.

૫ મજબુત શરીરથી પણ પાપ કરવું હોય તો થાય પણ અત્રે તો ઉદ્દેશ ધર્મ કરવાનો છે.

૬ (**सर्वे संतु निरामयः**) સર્વે રોગ રહીત થાવ એ ભાવના ભાવવાની છે.

૭ નિર્બલ શરીરવાળાનું મન પણ નિર્બલ જ રહેવાનું અને તેથી નિર્બલ મનવાળો માણસ શું કરી શકે ?

૮ નિર્બલ શરીરવાળો પોતાનો જાન માલ પણ બચાવી શકે નહી તો બીજાને બચાવવાની આશા જ શી ?

૯ કોઇ પણ દુશ્મનની સ્હામે થઇ શકાય નહી.

૧૦ એટલા વાસ્તે નિર્બલ શરીર સર્વ રીતે ગેરફાયદો કર્તા છે.

૧૧ મજબુત શરીરથી અનેક ફાયદાઓ થાય છે પ્રથમ તો જીવાત્મા સુખી રહે છે. "શરીરે સુખી તો સુખી સર્વ વાતે."

૧૨ સર્વ મંગલ, સર્વ કલ્યાણ, સર્વ સુખ, સર્વ લાભ, શરીર મજબુતાઇવાળો મેળવી શકે છે.

૧૩ એટલા વાસ્તે બ્રહ્મચર્યપાળો એવો મેઘધ્વનિથી ઉપદેશ છે, કારણ કે તેના મૂલમાં શરીરની 'મજબુતી' છે.

૧૪ બ્રહ્મચર્ય ઉત્તમ રસાયન છે, અજરામર કરનાર ચીજ છે.

૧૫ શરીરનો રાજા "વીર્ય"ને બચાવનાર છે.

૧૬ બ્રહ્મચર્યના જેટલા ગુણ ગાઇએ તેટલા થોડા છે.

૧૭ એક કોર બધા સદ્‌ગુણો અને એક કોર બ્રહ્મચર્ય—બ્રહ્મચર્ય સૌથી ચઢે છે.

૧૮ બ્રહ્મચર્ય વ્રત તોડયું—એટલે બધા વ્રતો તોડયા સમજવા.

૧૯ શાસ્ત્રમાં બ્રહ્મચારીને "ભગવાન્" ગણેલ છે. '**सव्वे भगवं बंभे भगवं**' એ પ્રશ્ન વ્યાકરણ સૂત્રનું વચન છે.

૨૦ બ્રહ્મચારીનું દર્શન ઉત્તમમાં ઉત્તમ સકુન છે.

૨૧ બ્રહ્મચારીની મૂર્ત્તિ મહામંગલપ્રદ છે.

૨. પ્રકરણ.

૧ શરીર મજબુત હોય તો જ મન મજબુત રહે.

૧ જીવ, ચિત્, મન, બુદ્ધિ—તમામનું રહેવાનું સ્થલ શરીર છે.

૨ શરીર અને મનને પરિપૂર્ણ સંબંધ છે.

૩ નબળા શરીરવાળાનું મન ઘણા ભાગે નબળું જ હોય છે.

૪ કદાચ મજબુત મન હોય તો પણ લડાઇમાં નબળા શરીરના કારણે હિંમત ન કરી શકે.

૫ શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે વજ્રઋષભનારાચ સંહનનવાળો જ મોક્ષે જાય—એ કારણમાં શરીરબલની મહત્તા જ સૂચવી છે. કારણ કે મજબુત શરીર વગર મન મજબુત રહે નહી.

૬ વગર શરીર મજબુતે લડાઇ જીતવા માટે મન મજબુત કરીને અર્થાત્ મરણીયો થઇને જાય તો માર ખાય—હાર પામે અગર માર્યો જાય. (પણ કાંઇ વળે નહી).

૭ માટે મન મજબુત કરવાને વાસ્તે તનને મજબુત કરવું જોઇએ.

૮ અને એ તન બ્રહ્મચર્યથી મજબુત થાય છે માટે સૌ કોઇએ બનતા લગણ વધુમાં વધુ બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ.

૯ બ્રહ્મચર્ય એટલે પુરૂષ માટે સ્ત્રીનો ત્યાગ. અને સ્ત્રી માટે પુરૂષનો ત્યાગ. વીર્યનો બચાવ—વીર્યનો સદુપયોગ, નહી કે સંભોગ મારફતે વીર્યનો દુરૂપયોગ.

૨. મન મજબુતવાળા મનુષ્યો જ જગત્માં સારા સારા કામો કરે છે.

૧ સ્થુલ ચીજ કરતાં સૂક્ષ્મ ચીજ વિશેષ બલવતર છે એ તો સ્પષ્ટ વાત છે, શરીર સ્થુલ છે મન સૂક્ષ્મ છે.

૨ મન તનનો એક સંબંધ છે એટલા માટે તનનો રાજા મન છે—મનનો દાસ તન છે, મનનો ચાકર તન છે—રાજા અને ચાકર બંને બલવાન્ જોઇએ—એમાંથી એકકે નિર્બલ હોય તો ચાલે નહી.

૩ શત્રુને જીતવાનું કામ મજબુત શરીરવાળા—મજબુત મનની સહાયથી કરી શકે છે.

૪ કર્મને જીતવા વાસ્તે પણ મજબુત તનમનની જરૂર છે.

૫ પોતામાં મજબુતાઇ હોય તો જ સ્હામાનાં સંકટ કાપી શકાય—વિગેરે વિગેરે.

૩. મજબુત મન જ ઉત્તમ કામો કરાવે છે.

૧ લાખો રૂપૈયાનું દાન મજબુત મન જ કરાવે છે.

૨ ઘણા કષ્ટ વખતે ધૈર્ય મજબુત મન જ ધરે છે.

૩ આપત્તિ વખતે હિમ્મત કરી વિઘ્નોને દૂર કરી ધારેલું કામ મજબુત મન જ પાર પાડે છે.

૪ માસ ખમણ તપ, ૫૦—૬૦-૮૦—૧૦૦ ઉપવાસો કરવા, ઉપસર્ગો સહન કરવા, પરિસહ સહન કરવા એ મજબુત મનનું જ કામ છે.

૫ ઘણા માણુસોને થોડા માણસો જીતે એમાં મનના મજબુતાઇની જ બલીહારી છે.

૪. નબળા મનવાળા કાંઈ પણ મહત કાર્યો કરી શકતા નથી.

૧ ભીરૂ મનનો મનુષ્ય દીન રાંક બહાદુરીનું શું કામ કરી શકશે? કાંઇ પણ નહી.

૨ ભીખારી ત્યાગ પણ ન કરી શકે–કેમકે તેને કાંઇ મળતું નથી–પાંસે કાંઇ છે નહી, ઇચ્છા ઘણી છે,–તે બાપડો રોટલાનો કટકો પણ કેમ છોડી શકે?

૩ રાજા મહારાજાઓ રાજ સુદ્ધાં છોડી શકે, પરંતુ ભીખારી માટીનું પાત્ર પણ છોડી શકે નહી–એમાં એના મનની નિર્બલતાનું કારણ મુખ્ય છે.

૫. મજબુત મનવાળો પાપ પણ ઘણું કરી શકે.

૧ મજબુતાઇનો સ્વભાવ જ એ છે કે જે કાર્યમાં ઉતરે તે પાર પાડી શકે–કાર્ય પુણ્યનું હોય યા પાપનું.

૨ તંદુલ મચ્છ સાતમી નરકે જાય છે. (બધા નહી કોઇ કોઇ)

૩ કુંડરીક ૩ દિવસના પાપથી સાતમી નરકે ગયો. વિગેરે.

૬. કહેવાની મતલબ એ છે કે મજબુત મનવાળો માણસ ધારે તે કરી શકે.

૧ પુણ્યનું કામ યા પાપનું કામ તે જ કરી શકે છે. નિર્બલથી કાંઈ ન થાય.

૨ ઘોડે ચડે તે પડે અગર વ્હેલો પંથ કાપે, પગપાળો ન ઝટ જાઇ શકે કે ન પડે.

૩ નબળાઈ શબ્દ જ નિર્માલ્ય છે તો એમાં શું શકરવાર હોય.

૪ સબલપણું આશાજનક ઉત્સાહ ઉત્પાદક છે.

૫ સબલપણું સતે જ છે, ઝગમગ છે, આનંદકારી છે.

૬ સબલ મન, તનપણું એ પૂર્વના મહા પુણ્યની નીશાની છે, પુણ્યનું ફલ છે એમ સમજવું.

૭ મન ઉપરજ સર્વ આધાર છે.

૧ શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે " **मनएव मनुष्याणाम् कारणं बंध मोक्षयोः** " મનુષ્યોનાં બંધ મોક્ષનું કારણ મન છે,

૨ મન પવિત્ર હોય ખાય પીએ છતા કર્મ ન બાંધે વીતરાગી મુનિ-કેવલી વત્,

૩ મન અપવિત્ર હોય અને તપ કરે છતા નરકમાં જાય રાવણનો ભાણેજ ખર રાજાનો પુત્ર સંબુક કુમારવત્.

૪ અલ્પધની ઘણું દાન કરે છે અને બહુ ધની અલ્પદાન કરે છે એમાં મનનુંજ કારણ છે.

૫ કોઈ આપણને વધારે આગત સ્વાગત કરે કોઇ થોડું કરે ને કોઇ નજ કરે-એમા મનનું કારણ છે.

૮ જીવાત્માનો મન એ મુખ્ય દિવાન છે.

૧ શરીરમાં એકંદરે રાજા જીવ છે મન તેનો મુખ્ય કારભારી છે.

૨ ઇંદ્રિયો મધ્યમ કોટીના નોકરો છે.

૩ હાથ પગો તદ્દન બાહ્ય કોટીના નોકરો છે. એટલે હલકા નોકરો છે.

૪ જીવ ઘણા ભાગે મનના સહાયથીજ કામ કરે છે.

૫ મનની આજ્ઞા ઇંદ્રિયો ઉઠાવે છે.

૬ પુણ્ય પાપનું ફલ તો જીવજ શરીર મારફતે ભોગવે છે.

૭ જીવનો મન દિવાનછે એટલા વાસ્તે શરીરમાં ઉંચ સ્થલે(મગજમાં) તેનાં રેષા તંતુઓ છે.

૮ કાન, આંખ, નાક, મુખ, એ ૪ ઇંદ્રિયો મધ્યમ નોકરો હોવાથી મુખ ઉપર તેઓનું સ્થલ છે,

૯ હાથ પગો હલકા નોકરો, હોવાથી હેઠે જડાએલા છે.

૧૦ હવે સમજવાનું એમકે એકકે વગર ચાલે નહી પણ ઉપરમુજબ વિવેકથી ઉચ્ચ નીચ દરજ્જે સમજવાનો છે.

૯ કાયા મનની દાસી છે.

૧ મન કહે બુદ્ધિ કહે તેમ કાયા કામ કરે છે.

૨ મન બુદ્ધિ કહે કે, પુણ્ય કર તો પુંણ્ય કરે, પાપ કર તો પાપ કરે.

૩ મનતો સદાય કામ કર્યેજ જાય છે. એ નવરો બેસતો નથી. 'નવરૂં બેસવું' એ એને ગમતું નથી.

૪ જ્યારે ઉંઘ આવે ત્યારે મન સ્થિર થાય એમ આપણને લાગે છે

૫ મુર્ચ્છાની વાત જુદી છે,

૬ ધ્યાનની વાત પણ જુદી સમજવી.

૧૦ મનવડે બંધ અને મનવડે મોક્ષ છે.

૧ મને હાર અને મને જીત છે,

૩ મનના ઉત્સાહે ઉત્સાહને અનુત્સાહે અનુત્સાહ.

૩ મનને સુખે સુખ અને મનને દુઃખે દુઃખ.

૪ લખપતિ દુઃખી અને ગરીબ સંતોષે સુખી માટે મનજ સુખ દુઃખ ઉત્પન કરાવે છે.

૫ જગતમાં એક એકથી સુખી પડયા છે,

૬ જગત્માં એક એકથી દુઃખી પડયા છે,

૭ જેમ મનને મનાવીએ તેમ સુખ દુઃખ આપણને લાગે છે.

૮ વસ્તુ ઉપરથી સુખ દુઃખનો કાંઇ આધાર નથી.

૩ પ્રકરણ.

૧ શરીરને મજબુત કરવાના કારણો અનેક છે તે પૈકી મજબુત કારણ 'બ્રહ્મચર્ય' છે.

૧ બ્રહ્મચર્ય વીર્યનો નાશ થવા દેતો નથી આહાર વીર્યની આમદાની કરાવે છે એટલા માટેજ બ્રહ્મચર્ય શરીરને મજબુત કરે છે.

૨ આજે ભોજન કરીએ તે ૨૮ મે દીવસે વીર્ય થાય; તે વીર્ય ૬૦ મે દીવસે કમસઃ હાડમાં જાય છે.

૩ તેથી હાડ મજબુત થાય છે-અને તેથી શરીર મજબુત થાય છે-(કારણ હાડજ શરીરને ઉભુ રાખે છે.)

૪ બ્રહ્મચર્યથી રખાએલું વીર્ય મુખને સતેજ કરે છે-ઘી તેલ ચોપડયે પણ એટલું સતેજ દેખાય નહી.

૫ વીર્ય દ્દષ્ટિમાં તેજ આપે છે.

૬ વીર્ય દાંત મજબુત કરે છે.

૭ વીર્ય ડાઢ મજબુત કરે છે.

૮ વીર્ય હાથ પગની નસો મજબુત કરે છે.

૯ વીર્ય જઠરાગ્નિને ઉત્તેજન દે છે. (મંદ પડવા દેતું નથી)

૧૦ ટુંકમાં વીર્ય શરીરના તમામ અંગોને સુવ્યવસ્થીત કરે છે, બલવાન્ કરે છે, તેજવાન રૂપવાન્ કરે છે.

૧૧ વીર્યનો બુદ્ધિ વધારવાનો તો ખાસ ગુણ જ છે.

૧૨ સ્મર્ણ શકિત વીર્યથીજ ખીલે છે.

૧૩ ચાહે જેટલો પૈષ્ટિક ખોરાક ખાવામાં આવે ચાહે જેટલી બુદ્ધિ ઉત્પાદક ચીજો ખાવામાં આવે પરંતુ જો બ્રહ્મચર્ય ન પલાય તો સ્મર્ણ શક્તિ–તર્ક શકિત કદિ વધે નહી.

૧૪ એટલા વાસ્તે વિદ્યાર્થીએ બ્રહ્મચર્ય ખાસ મજબુતીથી પાળવું જોઇએ.

૧૫ બ્રહ્મચર્યના પાલ્યા વીના તપ જપ સર્વ ફોગટ છે.

૧૬ પ્રથમ બ્રહ્મચર્ય અને પછી તપ જપ સ્વાધ્યાય વિગેરે.

૧૭ પ્રથમ રાજા અને પછી પ્રજા તેમ પ્રથમ બ્રહ્મચર્ય અને પછી બીજા બધા સદ્‌ગુણો.

૧૮ બ્રહ્મચર્યના પ્રભાવથી બીજા બધા સદ્‌ગુણો ખીલે છે.

૨. સૈા પુરૂષે જન્મથી ૨૫ વર્ષ તક અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ.

૧ જન્મથી ૨૫ વર્ષ તક પુરૂષે બ્રહ્મચર્ય પાળવું એ તો ખાસ શાસ્ત્રમાં કહેલ છે.

૨ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણુ દ્વારાએ પણુ સિદ્ધ થાય છે.

૩ જન્મથી ૧૩ વર્ષ સુધી તો બાલ્ય પણાના કારણુથી સ્હેજ બ્રહ્મચર્ય પલાય એમાં કાંઈ સ્વાલ નથી.

૪ પછીથી વીર્ય વૃદ્ધિ થવા લાગે છે તે કમમાં કમ બાર વર્ષે થઇ રહે છે.

૫ એટલે કુલ્લ પચીશ વર્ષે વીર્ય પરિપકવ થાય છે.

૬ મજબુત સંતાન ઉત્પાદન લાયક વીર્ય પચીશ વર્ષ પહેલા થઇ શકતું નથી.

૭ વીર્યના પરિપકવ વીના મૈથુનમાં પણ જેવી જોઇએ તેવી મજા આવતી નથી.

૮ કાચી ખીચડી ખાવાથી કેટલો સ્વાદ આવે ?

૯ કાચુ ફલ ખાવાથી કેટલો સ્વાદ આવે ?

૧૦ કાચો રંગ કેટલો શોભે ? કેટલીવાર ટકે ?

૧૧ કાચા અને પાકામાં બહુ ફેર હોય છે.

૧૨ મજબુત પાયા વાળા મકાનની આગે કાચા પાયાવાળુ મકાન શું લેખામાં ?

૩. બ્રહ્મચર્યનું ખંડન કરવાથી ૧૦૦) સો ગેર ફાયદાઓ થાય છે.

૧ બ્રહ્મચર્ય નહી પાળવાથી અર્થાત્ વીર્યનું રખોપુ નહી કરવાથી પ્રથમ તો જઠરાગ્નિ બગડે છે–ખોરાક પચતો નથી.

૨ જલંદર, ભગંદર, હરસ, ક્ષય વિગેરે અનેક મોટા દરદો થાય છે.

૩ મુખનું નુર ઉતરી જાય છે.

૪ દીનતા વધે છે.

૫ કાયરતા વધે છે–ભીરૂ થવાય છે.

૬ આળસ આવે છે.

૭ શરીર નિર્માલ્ય થાય છે.

૮ રોગ અસાધ્ય થઇ જાય છે.

૯ જીંદગી ટુંકી થઇ જાય છે.

૧૦ દવા માટે નાહક પૈસાનો બહુ વ્યય કરવો પડે છે.

૧૧ બુદ્ધિ ઘટી જાય છે.

૧૨ સ્મર્ણ શક્તિ કમ થાય છે.

૧૩ કેડ દુખવા લાગે છે.

૧૪ હાથ પગમાં ગોટલા ચઢે છે–દુખે છે.

૧૫ તમામ હાડની સંધિમાં પીડા થાય છે,

૧૬ ઇંદ્રિયમાં શૂળ થાય છે.

૧૭ મુખથી નાના બાલકોની માફક લાળ ઝરવા માંડે છે.

૧૮ હાથ પગ ધ્રુજવા લાગે છે. (એટલે કામ તો શેનુંજ બને)

૧૯ વૃદ્ધાવસ્થા વહેલી આવે છે. (એટલે મરણ વ્હેલું આવે)

૨૦ કરચળીઓ પડી જાય છે. (એટલે રૂપ તો ચાલ્યુજ ગયું)

૨૧ ટુંકમાં આ ભવમાં અનેક દુઃખ દર્દો સંતાપો થાય છે. (કે જે ગણ્યા ગણાય નહી માપ્યા મપાય નહી)

૨૨ પરભવે પણ હજારો ઉપાધી થાય છે. (અનંત થાય છે)

૨૩ વીર્યનું નીકાલવાપણું માત્ર પુત્ર વાસ્તેજ છે. નહી કે નકામું. (વિષય સુખ એતો નકામું જ સુખ છે) એવું નક્કામું સુખ વધારે ભોગવવામાં શું ફાયદો હોય.

૨૪ આ ભવ–પરભવ–જન્મો જન્મ–અબ્રહ્મચર્યથી અનંત દુઃખો થાય છે. કે જે વર્ણવવા અશકય છે.

૨૫ સો ગેરફાયદાઓ થાય છે, એ તો સામાન્ય વાત કહી છે– બાકી તો અનંત અનંત ગેરફાયદાઓ થાય છે. (કેટલું તો અનુભવ ગમ્ય છે)

૪. પહેલાનાં જમાનામાં બ્રહ્મચર્યાશ્રમમાં અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળી હજારો વર્ષ જીવતા અને નિરોગી રહેતા.

૧ આગળના ઋષિ મુનિઓ ઘણા ડાહ્યા હતા તેઓએ ૪ આશ્રમો

બાંધ્યા તે ઘણી ચતુરાઇથી બાંધ્યા છે; અને તે ન તુટી શકે એવી શૈલીથી કુદરતને અનુસરીને બંધાયા છે.

૨ જીંદગીની સામાન્ય કલ્પના ૧૦૦) સો વર્ષની કરીએ તો તેનો પ્રથમનો ચોથો ભાગ અર્થાત ૨૫ વર્ષ તક અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળવું કે જેથી બીજા ૨૫ વર્ષ તક સંભોગમાં વિશેષ સુખ ઉપજે–શરીર પણ મજબુત રહે–શરીર મજબુત રહેવાથી બીજા પણ કાર્યો થાય.

૩ તેમાં અર્ધભાગ એટલે ૧૨।। વર્ષ તો સ્હેજ બ્રહ્મચર્ય પળી શકે; વર્ત્તમાન કાળે મુશ્કેલી છે બીજા અર્ધ ભાગમાં.

૪ જે કાળે જેટલી જીંદગી હોય ત્હેનો ચોથો ભાગ ખાસ બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો છે.

૫ ધારો કે હજાર વર્ષ જીવવાનું હોય તો (અને પૂર્ણ સુખ શાંતિ આરોગ્ય ચાહતા હોય તો) ૨૫૦) અઢીશે વર્ષ તક વિશુદ્ધ બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ.

૬ અસલના વખતમાં એમ કરતા હતાજ.

૭ પછીથી થોડે થોડે બગડવા માંડયું. તે છેક બગડતુંજ ગયું.

૮ હવે તો આ બાબતમાં (પ્રબંધ) સુધારો કરવો રહ્યો.

૯ હે સજ્જનો ! જેટલા વર્ષ જીવવાની ઇચ્છા હોય તેનો ચોથો ભાગ અવશ્ય બ્રહ્મચર્ય પાળો.

૧૦ અસલ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથીજ હજારો વર્ષ જીવતા તેની સાથે બીજા પણ કારણો હતા પણ મુખ્ય કારણ તો "બ્રહ્મચર્ય નુંજ' હતું.

૧૧ આપણે હજારો વર્ષ જીવવાનો પ્રયાશ કરીએ તો જીવી શકીએ પણ રીત એ છે કે જેમ બગડતા બગડતા બગડયું તેમ સુધરતા સુધરતાં સુધરે,

૧૨ બગડતા એટલે આયુષ ઘટતા જેમ વાર લાગી તેમ આયુષ વધતા પણ વાર લાગે.

૧૩ પેઢી દરપેઢી નિયમથી બ્રહ્મચર્ય પાળે તો બએ વર્ષ પાંચ પાંચ વર્ષ ક્રમે ક્રમે વધતા બશેા વર્ષ ત્રણશેા વર્ષ ખુશીથી મનુષ્ય જીવી શકે એમાં લગારે શંકા લાવવા જેવું નથી.

૧૪ હાલ પણ ૧૫૬ વર્ષનો મનુષ્ય છે. હયાત છે. અને બીજો ૨૫૨ વર્ષનો બુઢ્ઢો પણ જવાન જેવો દેખાય છે અને તે આશા રાખે છે કે બીજા શાઠ વર્ષ ખુશીથી જીવીશ. (અરે આપણને તો અચંબેાં લાગે છે પણ વાસ્તવીક રીતે અચંભાનું કંઇ કારણ નથી)

૧૫ હિંદુસ્થાનમાં હાલ કાલે ૫૦) પચાશવર્ષે ઘડપણ ગણાય છે. ત્યારે યુરોપ અમેરીકામાં છાશી છાશી વર્ષે અરે નેવું વર્ષે વિવાહ કરવાના દાખલાઓ મોજુદ છે–ત્યારે કાંઇ શરીરમાં જોર હશે ત્યારેજ વિવાહ કરતા હશેને.

૧૬ એક દાખલામાં ૧૦૩) વર્ષે વિવાહ થયેા છે.

૧૭ આ બધી હાલ કાલની વાત છે નહી કે અસલની.

૧૦ કેટલાક કહે છે કે કળજુગ છે. પંચમ આરો છે શું કરીયે? ત્યારે હું પુછુચ્છું કે, યુરોપ અમેરીકામાં કયાં ચોથેા આરો છે કયાં સત્ય યુગ છે–શું પંચમ આરો તેમને નડતો નહી હોય?

૧૯ આ ઉપરથી હું એમ કહેવા નથી માંગતો કે પંચમ આરો નથી.

૨૦ હું કબુલ કરૂં છું કે પંચમ આરો છે–ઉતરતો કાળ છે પણ મારી કહેવાની મતલબ એ છે કે–પંચમ આરાને બ્હાને આપણે વધારે નીચે ઉતરી ગયા.

૨૧ દિવસના ત્રણ વાગ્યાનો વખત એ અલબત ઉતરતો કાલ છે પરંતુ એમ ન કહેવાય કે સાવ રાત પડી ગઇ, અંધારૂં થઇ ગયું હવે કામકાજ થાય નહીં. ભોજન થાય નહી.

૨૨ એ મુજબ વિવેકથી ઉપરની વાત સમજવી જોઇએ.

૨૩ પંચમ આરાએ જેટલું આપણને ઉતારી પાડયા તેથી આપણા કર્ત્તવ્યે આપણે વધારે હેઠા ઉતર્યા.

૨૪ તે આપણે હવે ચઢવાનો પ્રયાસ કરવો જોઇએ.

૨૫ પુરૂષાર્થથી જેટલું ચઢાય તેટલું ચઢો.

૨૬ ખાલી પંચમ આરાને દોષ દયો નહી.

૨૭ પંચમ આરાનો જેટલો દોષ છે તેથી આપણો પોતાનો દસ-ગણો દોષ છે.

૨૮ એ દસગણો દોષ કાઢવાનો પ્રયાસ કરો.

૫. છવીશથી ૫૦) પચાશ વર્ષ સુધી (પરણ્યા પછી) મર્યાદિત બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ; બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો નિયમીત મૈથુન કરવું જોઇએ.

૧ છવીસમે વર્ષે પરણ્યા બાદ રોજ રોજ સ્વસ્રીથી પણ મૈથુન કરવું જોઇએ નહી.

૨ મનને વિવેકથી કાબુમાં રાખવું.

૩ એક મહીને એકજ વાર મૈથુન કરવું. કારણ એ કે સ્ત્રીને ઋતુ મહીનામાં ૧ એકવાર આવે છે, તેમજ પુરૂષને અઠાવીશમે દિવસે (અર્થાત્ આજનું ભોજન એક મહીને) વીર્ય (રૂપે) થાય છે માટે મહીને એકવાર મૈથુન બસ છે.

૪ એક મહીને એકવાર મૈથુન કરે ત્યાં સુધી આવક જાવક બરાબર થઇ રહે.

૫ વધુ મૈથુન કરે તો વીર્યનું દેવાળુ કાઢે.

૬ વીર્ય રૂપી દોલત ઘટે.

૭ મૈથુન (વિવાહ) પુત્ર ઉત્પન્ન કરવા માટે છે–શરીર સુખ માટે નથી.

૮ નકામી દોલત કોણ ઉડાડે.

૯ તેજ રીતે વિવેકથી સમજવું જોઇએ કે મહામુલ્યવાળુ વીર્ય નકામું શા વાસ્તે જવા દેવું જોઇએ.

૧૦ દરેક પરણેલાઓને શરીર શાસ્ત્ર સમજાવવું જોઇએ.

૧૧ એટલા વાસ્તે આવા પુસ્તકો સૌને હાથે જાય એટલો ફેલાવો કરવો જરૂરનો છે.

૧૨ વિદ્યાર્થીઓને આવા પુસ્તકો મફત ભેટ કરવા જોઇએ.

૧૩ ધનવાન્ પણ બહુ વિષયાંધ હોય તેવાઓને નિર્ધન સમજી આવા પુસ્તકો મફત દેવા જોઇએ કે જેથી કાંઇક વાંચે કાંઇક લાભ લીએ.

૧૪ એક મહીને એકવાર એ હીસાબે એક વર્ષમાં બાર વખત મૈથુન કાર્ય હદમાં છે.

૧૫ પચીશ વર્ષમાં ૧૨×૨૫=૩૦૦) ત્રણુસેં વખત ઘણું કહેવાય.

૧૬ ત્રણુસેં વખત મૈથુન કરતા જરૂર એક પુત્ર થાયજ. અને તે મહા બલવાન્ પુત્ર થાય.

૧૭ ન થાય તેા કર્મની વાત સમજી વિશેષ વાર મૈથુન નહી કરવું.

૧૮ આપણું બલ ટકી રહે એ નફાની વાત છે.

૧૯ એક દીર્ઘજીવી પુત્ર ઉત્તમ છે. ઘણા પુત્રેા ભુંડની માફક અનિષ્ટ છે.

૨૦ જો તમે સેા વર્ષ ઉપર જીવવાનેા ઇરાદેા રાખતા હેાય તેા પચીશ વર્ષમાં ત્રણુસેં વખતથી વધારે મૈથુન કરશેા નહી.

૨૧ અત્રે કેાઇ શંકા કરે કે ત્રણુસેંથી વધારે વખત અમુક માણુસે મૈથુન કર્યું છતાં ૧૦૦) વર્ષ જીવ્યેા તેનું કેમ ? એનેા ઉત્તર એ છે કે એમ જો તેણે ન કર્યું હેાત તેા વધારે મજબૂત રહી વધારે જીવત, તે વધુ ન જીવ્યેા એજ નુકશાની.

૨૨ યેાગ્ય કાળે યેાગ્ય મૈથુન પુત્ર ફલ દે છે, પણ અનેકવાર કરવાથી અનેક પુત્રેા થતા નથી, નાહક શરીરની ખરાબી થાય છે.

૨૩ જન્મથી પચીશ વર્ષ તક જે અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળવું એ “ વિશુદ્ધ બ્રહ્મચર્ય ” કહેવાય.

૨૪ પચીશથી પચાશ વર્ષ સુધીમાં જે ૩૦૦) વખતથી વધારે વખત મૈથુન નહીં કરવું અર્થાત્ ત્રણુસેં વખતથી વધારે વખત વીર્યપાત થવા દેવેા નહી એનું નામ “ મર્યાદિત બ્રહ્મચર્ય ”છે.

૨૫ આ “ મર્યાદિત બ્રહ્મચર્ય ” સૈા સ્ત્રી પુરૂષેાએ ખાસ પાળવું જોઇએ

૨૬ વધારે સ્ફુટ વિગત માટે વિશુદ્ધ બ્રહ્મચર્યના બે ભાગ કલ્પીએ (૧) સહજ બ્રહ્મચર્ય અને (૨) પાલન બ્રહ્મચર્ય.

૨૭ જન્મથી સાડાબાર વર્ષ પર્યંત સહજ બ્રહ્મચર્ય છે કારણ કે એટલા વખતમાં બ્રહ્મચર્ય પાળવા માટે કાંઇ પ્રયાસની જરૂર પડતી નથી (બાલ પણ માટે)

૨૮ સાડાબાર વર્ષથી તે પચીશ વર્ષની અંદર કુટેવો પડવાનું સાધન મળે છે–એમ થતાં વીર્ય ઉશ્કેરાય છે–માટે વીર્ય ઉશ્કેરાવાના તમામ કાર્યો દૂર કરવા આનુ નામ "પાલન બ્રહ્મચર્ય" છે.

૨૯ ત્યાર બાદ મર્યાદિત બ્રહ્મચર્યનો વખત આવે છે.

૩૦ એકાવનમાં વર્ષથીતે અંતીમ તક જે બ્રહ્મચર્ય પાળવું તેનું નામ " સંતોષિત બ્રહ્મચર્ય છે. " એટલે મૈથુન કરીને સંતોષ થઈ ગયેલાનું બ્રહ્મચર્ય.

૩૧ જન્મથીતે મરણ પર્યંત જીંદગીભર અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળવું એનું નામ " અખંડ બ્રહ્મચર્ય અથવા " મહાવિશુદ્ધ અખંડ બ્રહ્મચર્ય " છે.

૩૨ આવાજીવો કોઇ કોઈ હોય–કોઇ કોઇજ હોઇ શકે–અને તે મહા ભાગ્યવાન્ હોય.

૩૩ સિંહ થોડાજ હોય, સિંહના ટોળા હોય નહીં.

૩૪ મહા ઉત્તમ કાર્ય કરનારાઓ દુનીઆમાં વિરલાજ હોય છે.

૩૫ હાલ કાલે બ્રહ્મચર્ય પાળવા ધાર્યું હોય તો ૩૦–૪૦–૫૦ વર્ષ શુધી ખુશીથી મળીશકે; એટલે જન્મથી પચાશવર્ષ સુધી અખંડ બ્રહ્મચર્ય પળીશકે.

૩૬ જે જન્મથી ૨૫ વર્ષ સુધી અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળે તે ૧૦૦ વર્ષ તક ખુશીથી જીવી શકે.

૩૭ જે જન્મથી ૩૫ વર્ષ સુધી અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળે તે ૧૩૦ વર્ષ તક ખુશીથી જીવી શકે.

૩૮ જે જન્મથી ૪૫ વર્ષ સુધી અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળે તે ૧૭૦ વર્ષ તક ખુશીથી જીવી શકે.

૩૯ જે જન્મથી ૫૫ વર્ષ તક અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળે તે બસો વર્ષ ઉપર જીવી શકે કહેવાની મતલબ એ છે કે જેમ જેમ વધારે બ્રહ્મચર્ય પાળે તેમ તેમ વધારે જીવી શકે.

૪૦ હાલ કાળે કોઇ ૫૦ વર્ષ તક અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળે તો ૨૦૦) વર્ષ જીવે એમ નહી. કારણમાં તેનો બાપ કાંઇ ૫૦) વર્ષ તક અખંડ બ્રહ્મચારી નહી હતો.

૪૧ પચાશ વર્ષ તક અખંડ બ્રહ્મચારીનો પુત્ર પચાશ વર્ષ તક અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળે તો અબલત દોઢશો વર્ષના આશરે જીવી શકે તેનો પુત્ર એજ નીયમે રહે તો ખુશીથી ૨૦૦) વર્ષ જીવે છે.

૪૨ એમ પેઢી દરપેઢીએ આયુષ્ વધતા વધતા ૪૦૦) વર્ષ તક જીવે–એમ ઘણા વિદ્વાનો નો મત છે.

૪૩ ઘડિભર કદાચ માનીલ્યો કે એટલુ ન જીવાય તો પણ શું–બલતો વધેજ ફાયદો તો ખરોજ–બ્રહ્મચર્ય પાલનમાં કાંઇ નુકશાનની વાત નથી. જ્યાં સુધી બને ત્યાં સુધી ફાયદાની વાત છે.

૪૪ આ વિષય અનુભવમાં વિચારવાથી ઝટ માલમ પડે એવી ચીજ છે.

૪૫ અમલમાં મુકવાથી ઝટ માલમ પડે એવી વસ્તુ છે.

૪૬ કરકંકણુને જોવા માટે આરીશાની જરૂર પડે નહી.

૪૭ આ વસ્તુ (બ્રહ્મચર્ય પાલન પણું) અમલમાં મુકવાથીજ માલમ પડે એવી ચીજ છે માત્ર વાતો કરવાથી કાંઇ ન વળે.

૪૮ માટે હે સજ્જનો! બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો જેમ બને તેમ પ્રેકટીશ કરો.

૪૯ કેટલાક વિધ્વાનોના મત મુજબ આયુષ વધવા માટે નીચે મુજબ સામાન્ય નિયમ છે.

૫૦ જન્મથી ૨૫ વર્ષ તક અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળે તો (સંપૂર્ણ રીતે તમામ વીર્યનો બચાવ કરી રાખે તો) ૧૦૦) વર્ષ તક ખુશીથી જીવી શકે.

૫૧ પછી એકેક વર્ષે ૫ વર્ષ જીવતરની બાબતમાં વધારવા, એટલે કે ૨૬ વર્ષ સુધી વીર્યનો બચાવ કરી રાખે તો ૧૦૫ વર્ષ ખુશીથી સબલપણે સતેજપણે આરોગ્યપણે ઉત્સાહ પણે જીવી શકે.

૫૨ એ નિયમે ૩૦ વર્ષ સુધીએ ૧૨૫ વર્ષ જીવે. ૪૦ વર્ષ સુધીએ ૧૭૫ વર્ષ જીવે. ૫૦ વર્ષ સુધીએ ૨૨૫ વર્ષ જીવે. એ મુજબ આગલ પણ સમજવું.

૫૩ બીજા કેટલાક વિધ્વાનોના મત નિચે મુજબ.

૫૪ જન્મથી ૨૫ વર્ષ માટે સૌનો એક સરખો મત છે અર્થાત્ ૧૦૦) વર્ષ જીવે પછી મત ભિન્ન છે આ પ્રમાણે.

૫૫ પચીશ ઉપર એક વર્ષે ૭ વર્ષ અધિક જીવે. એ હીસાબે ૪૦ વર્ષ સુધીએ ૧૯૦) વર્ષ જીવે.

૫૬ ૫૦ વર્ષ સુધીએ ૨૫૦) વર્ષ જીવે. એ મુજબ આગલ પણ સમજવું.

૫૭ આયુષ્ વધવા માટે ઉપરના નિયમો સામાન્ય જાણવા.

૫૮ વિશેષમાં તો વીર્ય રક્ષણ ઉપરાંત ખાનપાન વિગેરે આરોગ્યના બીજા અનેક નિયમોના પાલન ઉપર પણ આધાર રહે છે.

૫૯ **પ્રશ્નઃ**—કેટલાક કહેશે કે શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે આયુષ્ વધેજ નહી માટે ઉપરની કલ્પના મિથ્યા સમજવી, માત્ર કલ્પના શકિતના તરંગો જુદા સમજવા.

૬૦ **ઉત્તરઃ**—(૧) ભાઇ! શાસ્ત્રના નિયમો એકાંત નથી, શાસ્ત્ર નિયમોમાં ઘણા અપવાદો છે; શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે પંચમ કાલમાં વધુમાં વધુ ૧૨૦ વર્ષ મનુષ્ય જીવે, છતા હાલ ૧૫૬ વર્ષના મનુષ્ય આરોગ્ય પણે બલવત્તર રીતે હયાત છે. (૨) બીજી વાત એ કે આયુષ વધવા કહેવું એ વ્હેવાર છે નિશ્ચય વચન નથી. જેમ વ્હેવારથી કહીએછીએ કે આરોગ્યના નિયમો પળાય તો રોગો ન આવે, આવેલ રોગો દૂર થાય, હવે વિચારવાનું એ કે શું તીવ્ર વેદનિય કર્મને આરોગ્યના નિયમો હઠાવી શકે? જ્ઞાની દશ્ય ભાવને શું આરોગ્યના નિયમો હઠાવી શકે? નજ હઠાવી શકે. પણ વ્હેવાર વચન નિશ્ચય વચનથી ભિન્ન હોય છે.

(૩) ત્રીજી વાત એકે જે મનુષ્ય આરોગ્યપણે રહેવાનો હોય

અર્થાત્ નિરોગપણે રહેવાનો હોય, શાતા વેદનિયના બંધ વાળો હોય તેનેજ આરોગ્યના નિયમો પાળવાનું સુઝે-તેજ પાળી શકે એટલે નિશ્ચયમાં તો એના પોતાના શુભ કર્મોનો જોર–અને વ્હેવારમાં આરોગ્યતાના નિયમોનું બલ.

(૪) નિશ્ચયમાં તો પુત્ર પુત્રિઓના આયુષનો જોર પરંતુ વ્હેવારમાં એમ કહેવાય કે મા બાપ પાલન કરે છે, જીવાડે છે.

(૫) એ વિગેરે નિશ્ચય વ્હેવાર માટે અનેક દાખલાઓ દઈ શકાય.

(૬) જેનું નિશ્ચયમાં ૧૦૦) ૧૫૦) ૨૦૦) ૩૦૦) વર્ષનું આયુષ હોય તેજ શુધ્ધ બ્રહ્મચર્ય તેટલા તેટલા વર્ષ નિયમસર પાળે. પાળી શકે બીજાથી એમ બનીજ ન શકે.

(૭) અર્થાત્ અલ્પાયુષી, અલ્પજીવી એમ કરીજ ન શકે એ તત્ત્વવચન છે.

૬૧ હવે બ્રહ્મચર્ય (વીર્ય સંરક્ષણ) ના પ્રકારાંતરે અવસ્થાંતર દૃષ્ટિને નામોના પ્રકાર કહે છે.

૬૨ જન્મથી ૧૨ાા) વર્ષનું બ્રહ્મચર્ય " સ્વભાવિક બ્રહ્મચર્ય " અથવા " સહજ બ્રહ્મચર્ય " કહેવાય છે.

૬૩ સાડાબાર પછીથી ૨૫) વર્ષ સુધીનું " પાલન બ્રહ્મચર્ય " કહેવાય છે.

૬૪ છવીસથી ૫૦) વર્ષ સુધીનું " મર્યાદિત બ્રહ્મચર્ય " અથવા નિયમિત બ્રહ્મચર્ય " કહેવાય છે:

૬૫ એકાવનથી ૭૫ વર્ષ સુધીનું " વાનપ્રસ્થિક બ્રહ્મચર્ય કહેવાય છે.

૬૬ છોતેરથી ૧૦૦ વર્ષ યા મર્ણાંત પર્યંતનું " અસામર્થિક બ્રહ્મચર્ય " અથવા " નિર્વીર્ય બ્રહ્મચર્ય કહેવાય છે.

૬૭ એ સો વર્ષના જીંદગીવાળા મનુષ્યોને માટે સમજવું.

૬૮ તે પણ સામાન્ય રૂપે વાત છે.

૬૯ વિશેષ રૂપે આરોગ્યતાના બીજા નિયમો ઉપર આધાર છે,

૭૦ હવેથી આ પુસ્તકમાં બ્રહ્મચર્યને વીર્ય સંરક્ષણનાં નામે કહેવાશે કારણ કે બ્રહ્મચર્યનું મૂખ્ય અર્થ એજ લક્ષ્ય રાખીને કહેવામાં આવ્યું છે,

૭૧ કેટલાક સમજે છે કે સ્ત્રી સંગ ન કરે તેનું નામ બ્રહ્મચર્ય પછી ભલેને વીર્ય અનેકવાર જતું હોય અત્રે એવા બ્રહ્મચર્યને બ્રહ્મચર્ય ગણ્યું નથી.

૭૨ અત્રે તો વીર્ય સંરક્ષણ રૂપ બ્રહ્મચર્ય સમજવું,

૭૩ વીર્ય ઘણા ભાગે (૨૫) પ્રકારથી જાય છે, ૧ સ્ત્રી સંગથી, ૨ સ્ત્રી સંગના વિચારથી, ૩ સ્વપ્નથી, ૪ તેવી પ્રકારની ચેષ્ટા કરવાથી, ૫ હસ્ત મૈથુનથી, ૬ ગુદ મૈથુન જે શ્રૃષ્ટિ વિરૂદ્ધ કર્મ કહેવાય છે તેથી, ૭ ભુંડા શબ્દો બોલવાથી, ૮ કામ ઉત્પન્ન કરનારી કથાઓનું શ્રવણ ૯ વાંચન ૧૦ મનન વિગેરેથી, ૧૧ અધિક આહારથી, ૧૨ અનિયમિત આહાર વિહારથી, ૧૩ વિરૂદ્ધ આહારથી, ૧૪ નઠારા માણસોના પ્રસંગથી, ૧૫ નિરંતર દિલમાં તેવી ઇચ્છા રહ્યાથી, ૧૬ શ્રૃગાંરાદિકના દર્શનથી, ૧૭ કલ્પનાથી, ૧૮ ગુહ્યસ્થલે વારંવાર હાથ

ફેરવવાથી, ૧૯ ગુહ્યસ્થલ વારંવાર દેખવાથી, ૨૦ બહુ ઉંઘ-વાથી, ૨૧ આલસ્યમાં રહેવાથી, ૨૨ અયેાગ્ય પુસ્તકોનાં વાંચનથી, ૨૩ નગ્ન કે અર્ધ નગ્ન ચીત્રેા દેખવાથી, ૨૪ પશુ મૈથુન દેખવાથી, ૨૫ અજ્ઞાન ભાવે નાટક સીનેમા વિગેરે દેખવાથી.

૭૪ ઉપરના પચીશ કારણેા ઉપરાંત બીજા પણ અનેક કારણેા છે.

૭૫ તમામ કારણેાથી વીર્યનું મજબુત રક્ષણ કરાય તેનુંજ નામ અત્રે " બ્રહ્મચર્ય " કહ્યું છે, અને એટલા વાસ્તેજ બ્રહ્મચર્યનું બીજું નામ " વીર્ય સંરક્ષણ " પાડયું છે. (પાડવું પડયું છે બ્રહ્મચર્યનેા સ્પષ્ટ અર્થ સમજવા માટે)

૭૬ કેટલાક સાધુએા બ્રહ્મચારી કહેવાતા છતા તેમનામાં અંશ માત્ર પણ વિર્ય સંરક્ષણપણું હેાતું નથી તેથી તેવાએાને અત્રે 'બ્રહ્મચારી' ગણ્યા નથી.

૭૭ બ્રહ્મચર્ય પાળવું મહા કઠીન છે. અતિ કઠીન છે, અતિ અતિ કઠીન છે.

૭૮ લેાઢાનેા અભેદ્ય કીલેા તેાડવેા સ્હેલેા છે પરંતુ બ્રહ્મચર્ય પાળવું કઠીન છે.

૭૯ અત્યંત ઉગ્ર દારૂનેા કેફ ન ચડવા દેવું સ્હેલુ છે પરંતુ બ્રહ્મચર્ય પાળવું કઠીન છે.

૮૦ કરેાડેા રૂપૈયાની દેાલતનું અભિમાન દૂર કરવું જેમ કઠીન છે તેમ બ્રહ્મચર્ય પાળવું કઠીન છે.

૮૧ કદાચ તે પણ અભિમાન દૂર કરી શકાય પરંતુ બ્રહ્મચર્ય પાળવું તેથી પણ કઠીન છે.

कारण नीचे मुजब.

૮૨ સાગરનો પ્રવાહ અટકાવવો અને વીર્યનો પ્રવાહ અટકાવવો બન્ને બરાબર છે—બલ્કે વીર્યનો પ્રવાહ અટકાવવો અતિ કઠીન છે. પ્રકૃતિને જીતવી કઠીન છે, કુદરતી સ્વભાવને જીતવું કઠીન છે, શરીરને એટલો જોઇતો ખોરાક ન દેવો અને ચલાવી લેવું એ કઠીન છે, જેમ શરીરને ભોજન જોઇએ છીએ તેમ એક શરીરને બીજી જાતના શરીરના પરમાણુઓ જોઇએ છીએ, અવશ્ય રીતે જોઇએ છીએ તે દૂર કરવું પડે છે.

૮૩ એટલા વાસ્તેજ બ્રહ્મચારીને ભગવાન્ ગણેલ છે.

૮૪ એટલા વાસ્તેજ બ્રહ્મચારીને નરેંદ્રો દેવેંદ્રો નાગેંદ્રો પણ નમસ્કાર કરે છે.

૮૫ એટલા વાસ્તેજ અમર્યાદિત આયુષ વધે છે. [આયુષ વધારવું કાંઇ રહેલું નથી.]

૬. સ્ત્રીએ જન્મથી ૧૮ વર્ષ સુધી અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ.

૧ જેમ પુરૂષને ૨૫ વર્ષ માટે અખંડ બ્રહ્મચર્યનું કહ્યું છે તેમ સ્ત્રીને માટે ૧૮ વર્ષ એટલે પુરૂષથી પોણો ભાગ સમજવું.

૨ મજબુત સ્ત્રી પેટેજ મજબુત મનુષ્ય જન્મી શકે છે.

૩ કારણ કે સ્ત્રી ક્ષેત્ર છે.

૪ ક્ષેત્ર ઉત્તમ હોય તોજ સારો પાક ઉતરી શકે છે.

૫ સ્ત્રી ક્ષેત્રને પુરૂષ વીર્ય રૂપ બીજ—બન્ને સારા જોઇએ.

૬ બેમાંથી એકેની ખામી ચાલે નહી.

૭ એમાંથી એકની ખામી હોય તો શરીરની ખામીજ રહે—શરીર મજબુત નજ બંધાય.

૮ જેમ ગાય અને આખલો બન્ને સારા હોય તો જ સંતતિ સારી થાય, નહીતર ન થાય, એ પ્રમાણે મનુષ્ય માટે પણ સમજવું.

૯ દુઃખની વાત તો એ છે કે મનુષ્યો એમ સમજતા નથી, સમજીને અમલ કરી શકતા નથી.

૧૦ બીજાને સમજાવી શકતા નથી (લજાને વાસ્તે) સમજાવીને અમલ કરાવી શકતા નથી.

૧૧ એ માટે દ્રઢ આગ્રહ રાખી શકતા નથી.

૧૨ બીજા પાંસે રાખી શકાવતા નથી.

૧૩ દશ વર્ષની છોકરી, અણસમજુ છોકરી તેનો વિવાહ કરી દેવો તે શું યોગ્ય છે? તેને તે વખતે માલમ પણ હોતું નથી કે વિવાહ શા વાસ્તે કરાય છે ?

૧૪ પુરૂષના સંગની ઇચ્છા નહી છતાં પરાણે કરાવવો એ શું વ્યાજબી છે, ?

૧૫ આ વાસ્તે ખાશ અલાયદુ પુસ્તક જોઇએ, આમાં કેટલુ લખી શકાય. ?

૧૬ કેટલાક કહે છે કે શાસ્ત્રમાં આઠમે વર્ષે વિવાહ કરી દેવો કહ્યું છે તેનું કેમ ? ઉત્તરઃ—મુસલમાનીના અંધાધુધી વખતમાં તેવા શાસ્ત્રો સકારણથી સમાજ સંરક્ષક મનુષ્યોએ રચ્યા, તે વખતે તે વાત અનુકુલ હતી કારણ કે દુષ્ટ મુસલમાનો સત્તાને

લીધે રૂપવતી કન્યાને ઉપાડી જતા હતા તેથી જલદી વિવાહ કરી દેવાની પ્રથા શરૂ કરી. હવે ઉપરોકત કારણ છે નહી તેથી ઉપરોકત પ્રથામાં ઝટપટ સુધારો કરી દેવો જોઇએ,

૧૭ શું નિર્બલ છોકરી ભિષ્મ જેવા સબલ પુરૂષ રત્નને જન્મ દઇશકે ? નહીંજ.

૧૮ એટલા માટે સ્ત્રીઓએ જન્મથી ઓછામાં ઓછું ૧૮ વર્ષ સુધીતો જરૂર બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ.

૭. પુરૂષે એકાવનમાં વર્ષથી ૭૫ વર્ષ સુધી ત્યાગની પ્રેકટીશ પાડવી જોઇએ. સ્ત્રીઓએ પણ પુરૂષની સાથે પુરૂષની માફક કરવું જોઇએ.

૧ ત્યાગ મહા ગહન છે અનંત પુણ્યની નિશાની છે એટલા વાસ્તે તેની પ્રેકટીશ પ્રથમથી કરવી જોઇએ.

૨ સર્વ પ્રકારની વાસના (ઇચ્છા) થી રહીત થવાય ત્યારે જ વાસ્તવીક રીતે ત્યાગ આશ્રમ અંગીકાર કરી શકાય.

૩ દેશ દેશાંતર જોવા, તીર્થ યાત્રાઓ કરવી, એ વિગેરે કાર્યો મૂખ્ય રીતે વાનપ્રસ્થોનું છે.

૮. છોંતેરથી અંતિમ અવસ્થા તક સન્યસ્ત જીંદગી ગાળવી જોઇએ, અર્થાત્ પૂર્ણ ત્યાગ વૃત્તિ ધારણ કરવી જોઇએ.

૧ વાન પ્રસ્થમાં પણ—યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, વિગેરે કરવાનું કહ્યું છે.

૨ છેવટની જીંદગીમાં તો પૂર્ણ પણે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ, એ યોગના

આઠે અંગો સિદ્ધ કરવા જોઇએ.

૩ આગલથી સાધના કરી હોય તો તેને વધારવી જોઇએ, સિદ્ધ કરવી જોઇએ.

૪ મરણથી નહી ડરતા અનેક જાતના તપ કરવા જોઇએ.

૫ મહા ભાગ્ય કે તપ કરવાનો પ્રસંગ આવ્યો છે એમ સમજવું જોઇએ.

૬ મનુષ્યનો ભવ દુર્લભ છે, ફરી ફરીને મળતો નથી મળ્યો છે માટે સાર્થક કરી લેવું જોઇએ.

૭ તીવ્ર વૈરાગ્ય રાખવો જોઇએ.

૮ કોઇ વસ્તુ પર મૂર્ચ્છા રાખવી જોઇએ નહી.

૯ ઘર બાર કુટુંબ કબીલા વિગેરેની ચિંતા રાખવી જોઇએ નહીં.

૧૦ એકાંત ભગવદ્ ભજન તત્વચિંતન કરવું જોઇએ. ધર્મશાસ્ત્રોનું વાંચન મનન અને નિદિધ્યાશન કરવું કે જેથી આત્માની સ્થિરતા રહી શકે.

૧૧ " ૐ सोहं "નો જાપ જપવો જોઇએ, વિમલ વિશુદ્ધ વિચારોથી મંત્રો સિદ્ધ કરી શકાય છે,

૯. ચારે આશ્રમો યથાયોગ્ય પાળવા જોઇએ.

૧ પ્રથમ બ્રહ્મચર્યાશ્રમ, પછી ગ્રહસ્થાશ્રમ, પછી વાનપ્રસ્થ અને છેવટ સંનસ્ત એમ ચારે આશ્રમો યથા યોગ્ય પૂર્ણ વિધિ પ્રમાણે પાલવા.

૨ ઘણાને માટે ઉપરનો નિયમ છે.

૩ કોઇં કોઇ મહા ભાગ્યશાળી વીસ વર્ષ પછી પૂર્ણ ત્યાગ લે તો કાંઇ અયોગ્ય નથી.

૪ પણુ તેવા લાખોમાં એક હોય છે. હજારોમાં એક એમ પણુ નહી,

૫ પહેલો આશ્રમ જો બરાબર પાળી શકયા હોઇએ તો ક્રમસઃ ચારે પાળી શકાય.

૬ નહી તો છેવટમાં અશક્તિ વધે તેથી ખાટલાની સેવા થાય–બાકી બીજું કાંઇ ન થઇ શકે–સુંઘવા સાંભળવા દેખવાનું પણુ ન બની શકે.

૭ ઇશ્વર સ્મર્ણુ ન થાય, એટલે સદ્દગતિ તો કયાંથીજ થઇ શકે?

૧૦. એમ કરવાથી થતા ફાયદાઓ–નહી કરવાથી અનેક નુકશાનીઓ.

૧ ચારે આશ્રમો પાળવાથી આ જન્મમાં તનથી મનથી અને વૈભવથી સર્વ વાતે સુખી થવાય છે. નહીતર બધી વાતે દુઃખી થવાય.

૨ સ્વર્ગ સુખ મળે છે, મોક્ષ સુખ મળે છે.

૩ ન પાળે તો નરક ગતિ તો છેજ.

૪ પરભવે ઝાડનો અવતાર પામે, ઉંટ થાય, કુતરા થાય, પાડા થાય, સુવર થાય, દીન દુઃખી દારિદ્રી થાય.

૫ સંસાર ચક્રમાં પરિભ્રમણુ કરવાનું થાય, જન્મ જરા અને મરણુના દુઃખનો પાર આવે નહી.

૬ એમ સમજી હે પ્રાણીઓ "બ્રહ્મચર્ય" સર્વ આશ્રમનો પાયો છે–સર્વનું મૂલ છે–માટે તનથી, મનથી, એક નિષ્ઠાએ બ્રહ્મચર્ય પાળો, વીર્ય જતું અટકાવો, એમ કરી તમારૂં શરીર મજબુત કરો.

૪ પ્રકરણ.

૧. પરણવું શા માટે?

૧ પરણવાનું સંતતીને માટે છે.

૨ વિષય સુખ ભોગવવા માટે નથી.

૩ નકામું વીર્ય જવા દેવા માટે નથી.

૪ ત્રણસેં વખતમાં તેટલા પુરતુ વિષય સુખ અનુભવી લેવા માટે પરણવાનું છે.

૫ અયોગ્ય ઇચ્છા જ્યાં ત્યાં ન ભટકે એ વાસ્તે પરણવાનું છે.

૬ રસોઇ વગેરે સંસાર ચક્ર ચાળે એ માટે એક સખી (મિત્ર) હોય તો કોઈ જાતની હરકત આવે નહી એ માટે પરણવાનું છે.

૭ માંદગી પ્રસંગે ગુહ્ય સ્થલોની માવજત કરાવવા માટે પરણવાનું છે.

૮ કામને સંયમમાં રાખવા માટે પરણવાનું છે.

૨. પરણવું એકાંત મૈથુનને માટે નથી.

૧ ખાસ મૈથુન એ એકલાને માટે પરણવાની ખટપટ નથી.

૨ મૈથુન એ મુખ્ય વિષય નથી—મુખ્ય લક્ષ્ય નથી.

૩ મુખ્ય લક્ષ ‘ પુત્ર ઉત્પાદનનો ’ છે.

૪ જે પરણવું એકલા મૈથુનને માટે જ છે એમ સમજે છે તે તદ્દન ભુલ ભરેલું છે.

૫ તેઓને કોઇ જ્ઞાન આપનાર નથીમલ્યું એમ સમજવું.

૩. પરણવાનો આશય (અંતરનો)

૧ સંસાર સમુદ્ર તરવાને માટે થતા પ્રયાસમાં જે વિઘ્ન આવે

(કામનેા) તે જીતવાને માટે પરણવાનેા મુખ્ય આશય છે, અંતરનેા એજ આશય છે; એટલા વાસ્તે શ્રી મહાવીર સ્વામી પરણ્યા હતા.

૨ એટલા માટે શ્રી પાર્શ્વનાથ પ્રભુ પરણ્યા હતા.

૩ એટલા માટેજ શ્રી ઋષભદેવ વિગેરે તીર્થંકરેા પરણ્યા હતા.

૪ શાસ્ત્રમાં પણ ભેાગાવલી કર્મ ક્ષય કરવા માટે વિષય સુખ છે.

૫ પણ એટલા પુરતુ જ-વધુવાર-વારંવાર-ઘણા કાલ લગણુ મૈથુન કરવાનું છે નહી.

૬ શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે "**ज्ञानीको भोग सो निर्जराको हेतु है-अज्ञानीको भोग सो कर्मबंध हेतुहै**" તે એટલા માટેજ-કે જ્ઞાની પરણીને કામ રૂપી શત્રુને જીતવાને માટે મૈથુન કરે-ત્યારે અજ્ઞાની વગર વિચારે વિષયાંધ થઇ મૈથુન કરે.

૪. લેાકેાએ પરણવાની મતલબ બગાડી મુકી છે.

૧ અજ્ઞાન પણે લેાકેા પરણવાની મતલબ વિષે લક્ષ દેતા નથી.
૨ અનિયમ પણે વારંવાર મૈથુન દ્વારાએ વીર્યને કાઢયા કરે છે.
૩ તેથી અનેક રેાગેાના ભેાગ થઇ પડયા છે.
૪ અલ્પાયુષી થયા છે,
૫ અલ્પાયુષી સંતતિને જન્મ આપે છે.
૬ પેાતાનેા આભવ અને પરભવ એમ બન્ને ભવેા બગાડે છે.
૭ પેાતાની સંતતિના પણ બન્ને ભવેા બગડાવે છે.

૫. મહિને કેટલીવાર મૈથુન કરવું જોઇએ ? (એકવાર)

૧ એક મહિના દરમીયાન એકજવાર મૈથુન કરવું જોઇએ.

૨ એકથી વધુવાર કરાય તો નક્કી સમજો કે અનેક દુઃખો હાથે કરીને લીધા.

૩ આજનાં ભોજનનું વીર્ય અઠાવીસમે દિવસે થાય છે, માટે એક મહીને એકવાર વીર્યનું જવાપણું–આવક જાવકને હીસાબે બરાબર છે.

૬ મહીને એકવારથી વધુવાર મૈથુન ન કરવાની સાબીતી.

૧ પુત્ર ઉત્પાદન કરવા માટે મૈથુન પ્રવૃત્તિ છે એમ પૂર્વે કહેવાઇ ગયું છે.

૨ સ્ત્રી મહીને મહીને દૂર બેસે છે, ઋતુમતી થાય છે તેથી ઋતુકાલે વીર્યદાન દેવું વ્યાજબી ગણાય વધારે દાન અયોગ્ય ગણાય એજ સાબીતી.

૩ વધારે વાર કરવાથી રોગો થાય છે એ તો સ્પષ્ટ વાત છે.

૪ વધારે વીર્યપાતથી નિર્બલ થવાય છે.

૫ કદાચ તત્કાલ ન માલમ પડે તો કાળાંતરે તો અનુભવાયજ.

૬ વૃદ્ધાવસ્થાએ અથવા તે પૂર્વે કેડ વિગેરે દુઃખે (આ બાબત વિષે પૂર્વે ઘણું કહેવાઇ ગયું છે.)

૭ લોકો કળિજુગ યાને પંચમ આરાનો દોષ કાઢે છે.

૧ શરીરની નિર્બલતાઇમાં કળિજુગનો દોષ છે એ વાત ખરી પણ એથીએ આપણો વધારે છે.

૨ કળિજુગનો એક આની દોષ ત્યારે આપણો પન્નર આની દોષ.

૩ તે પન્નર આની દોષ આપણો કાઢવો જોઇએ.

૪ બધો દોષ કળિજુગને માથે ઓઢાડવો જોઇએ નહી.

૫ કળિજુગ બીચારો શું કરે ? આપણો વારંવાર મૈથુન કરી નિર્બલ થઇએ એમાં એનો વધારે શું દોષ ?

૬ કળિજુગમાં પણ એ જુગની અપેક્ષાએ શરીર મજબુત રહી શકે છે.

૭ સત્ય યુગમાં પણ કોઇ કોઇ મનુષ્ય કામાંધ થઇ ઘણીવાર મૈથુન કરી અશક્ત થઇ અકાળે મરણ પામ્યાના દાખલા મોજુદ છે,

૮ જુવો શાંતનુનો પુત્ર ભીષ્મનો નાહનો ભાઇ વિષયાંધ પણાથી અકાળે મર્ણ પામ્યો. અને ભીષ્મ ઘણું જીવ્યો.

૯ ઘણીવાર મૈથુન કરવાથી: બાયલા, નમાયલા, માયકાંગળા, ભાગ્યહીન, અલ્પજીવી, બહુવિષયી, પૃથ્વીને ભારરૂપ, અનેક દુર્ગુણોના ભાજન, કદ્રૂપી, કઢંગા, વાનરમુખા, કાળા, કશુએ જેમાં ભલીવાર નહી, એવી સંતતિ થાય છે, કે જે થવા કરતા ન થાય તે સારા.

૮ લોકો ઉતરતા કાલનું કારણ આડું ધરે છે.

૧ ઉતરતો કાલ છે એ વાત સાચી છે પણ તે તેટલા પુરતોજ.

૨ બાર વાગ્યા પછી સૂર્ય હેઠે ઉતરે તે ક્રમથી ઉતરે નહી કે ત્રણ વાગ્યાના સમયે છ વાગ્યાનો સમય થઇ જાય.

૩ હાલ પૂર્વની માફક હજારો વર્ષ ન જીવાય પણ કાંઇ ૪૦–૫૦ વર્ષે તદ્દન બુઢાઈ આવી જાય ! એમાં ઉતરતા કાળનો દોષ નથી. એમાં ઘણા ભાગે આપણો પોતાનો દોષ છે.

૪ આપણી અજ્ઞાનતાનો દોષ છે.

૫ અરે દેશી બંધુઓ ! જરીક યુરોપ અમેરીકા તરફતો નજર કરો.

૬ તેઓ કરતા તમારામાં બાલ મરણો કેટલા થાય છે? સરાસરી તમારૂં જીવન કેટલું છે એ તો તપાસો?

૭ દુનીઆ પરના તમામ ભાગોથી તમો પાછલ છો એનું કારણ શું?

૮ પૂર્વે તમારી જાહોજલાલી સહુથી વધુ હતી તેનું કારણ શું?

૯ પછી એકદમ સૌથી હેઠે ઉતર્યા તેનું કારણ શું?

૧૦ એ કારણ દૂર કરો–કહેવાની મતલબ એજ છે.

૯ વધુ મૈથુન કરવાથી મૈથુનની મજા જતી રહે છે.

૧ હવે વિષય સુખ જેઓ વધારે ભોગવવા ચાહે છે તેઓના લાભ માટે સલાહ દેવાય છે.

૨ ઇંદ્રિ ૦। કલાક કે ૦।। કલાક સુધી સ્થીર રહે, કઠીન રહે, યાને વીર્યસ્તંભ તેટલો વખત રહે, અને વિષય સુખમાં જેટલી મજા રહે તેનો $\frac{1}{100}$ પણ વારંવાર મૈથુન કરવાથી રહેતી નથી.

૩ ચાહે જેટલી ઉત્તમ દવાઓ ખાવ–પણ મર્યાદિત બ્રહ્મચર્ય–પાલન વગર મૈથુનનું ખરૂ સુખ કદી અનુભવી શકશો નહી.

૪ કોક શાસ્ત્રમાં કામના આસનો કહ્યા છે તેનો નિર્બલ વિષયી શું લાભ લેશે?

૫ મહીને એક વારમાં જેટલી મજા પડશે તેટલી મજા વારંવારમાં નહી પડે.

૬ વળી અનેક રોગો ઉભા થાય એ જુદા.

૭ જાનવરની તરફ નજર કરો–તે રોજ રોજ મૈથુન નથી કરતા માત્ર યોગ્ય કાળેજ કરે છે.

૮ મનુષ્યોમાં એમ કાં ન હોઇ શકે ?

૯ શું મનુષ્ય વધારે વિષયનો અધિકારી છે ?

૧૦ વધારે અધિકારીની સાબીતી શી ?

૧૧ માટે બાર મહીને બાર વાર મૈથુન ક્રિયા બસ છે, કે જેથી લાયક સંતતી થાય તેમજ શરીર પણ બલવત્તર રહે, જીંદગી પણ લાંબી થાય.

૧૦ વીર્ય શરીરમાં કયારે થાય છે? કેમ થાય છે? કેટલું થાય છે? તેની કીંમત.

૧ વીર્ય એ નામની સાતમી ધાતુ છે–શરીરમાં છ ધાતુ થયા બાદ એ થાય છે–એ સર્વનો 'સાર' છે.

૨ આજનું કરેલ ભોજન રૂપાંતર પામતું પામતું એક મહીને વીર્ય રૂપે થાય છે. પણ જો વચ્ચે કોઇ રોગ ન નડે તો નહીતર તેથી એ લાંબો વખત વીર્યને થતા લાગે છે.

૩ ભોજનનું પ્રથમ રસધાતુ, રક્તધાતુ, મેદ, માંસ, હાડ, મજ્જા, અને છેવટ વીર્યધાતુ–એમ ક્રમસઃ થાય છે.

૪ વીર્ય એક મહીને આશરે ૧ તોલાભર થાય છે.

૫ તેની કીંમત સોના કરતાં પણ વધારે છે.

૬ હીરા માણેક મોતી વિગેરે રત્નોથી પણ વધારે છે.

૭ વીર્યના તેજથીજ મંત્ર સિદ્ધ થાય છે.

૮ નિર્વીર્ય વાળાને કશું સિદ્ધ થતું નથી.

૯ વીર્યના પ્રતાપેજ ભૂત પ્રેત વિગેરે દૂર ભાગી જાય છે.

૧૦ વીર્યના પ્રતાપેજ આત્મકલ્યાણનું સાધનરૂપ 'યોગ' સિદ્ધ થાય છે.

૧૧ ટુંકમાં વીર્યથીજ ઉત્તમ (મહત્) કાર્યો થાય છે–માટે વીર્યની અમૂલ્ય કીંમત છે.

૧૨ વીર્ય અમૂલ્ય છે, એટલુંજ નહી પણ અતિ અમૂલ્ય છે.

૧૩ વીર્યથી બુદ્ધિ થાય.

૧૪ વીર્યથી સિદ્ધિ થાય.

૧૫ વીર્યથીજ દુષ્મન જીતી શકાય.

૧૬ માટે વીર્ય મહા મોંઘું છે–તે નાહક હે વાંચનાર તું ન ગમાવ.

૧૭ વીર્યનો સંરક્ષણ કર્તા થા.

૧૮ પછી એનું ફલ એ મહીનામાંજ જોઇ લે,

૫ પ્રકરણ.

૧ " વિશુદ્ધ બ્રહ્મચર્ય " અને " મર્યાદિત બ્રહ્મચર્ય " ની વ્યાખ્યા.

૧ જન્મથી ૨૫ વર્ષ તકનું વિશુદ્ધ બ્રહ્મચર્ય કહેવાય છે ત્યાર બાદ મહીને મહીને એકવાર વિષય સુખ લઇ ઓગણત્રીશ દિન જે બ્રહ્મચર્ય પાળવું તે 'મર્યાદિત' બ્રહ્મચર્ય કહેવાય છે.

૨ ઉપસ્થ ઇંદ્રિયનાં યથાર્થ સંયમને બ્રહ્મચર્ય કહે છે. (સાખ યોગ ભાષ્ય)

૩ મન વચન કાયાથી મૈથુનનો ત્યાગ તે બ્રહ્મચર્ય કહેવાય છે. (સાખ–યાજ્ઞવલ્કય સંહિતા)

૪ પ્રકારાંતરે મૈથુનના આઠ ભેદ કલ્પ્યા છે. ૧ સ્ત્રીનું સ્મરણ, ૨ તે સંબંધી મોઢેથી બોલવું, ૩ ક્રિડા, ૪ દર્શન, ૫ એકાંતવાત, ૬ ભોગનો સંકલ્પ કરવો, ૭ ભોગનો નિશ્ચય કરવો, ૮ સંભોગ

કરવો, (આ માટે–શ્રી દક્ષસંહિતામાં ૩ શ્લોક છે.)

૫ બ્રહ્મચારીએ દેહના અસાર પદાર્થ (મલમૂત્ર) ના દુર્ગંધનો વિચાર કરવો.

૬ સ્ત્રી–ધર્મ અર્થ કામ મોક્ષના નાશ કારિણી છે.

૭ નરકને દેનારી છે.

૮ બ્રહ્મચારીએ ઉપવાસાદિક તીવ્ર તપ કરવા.

૯ લોકોને દેખાડવા માટે નહી પણ આત્માના ઉદ્ધાર માટે બ્રહ્મચર્ય પાળવું.

૧૦ સ્વપ્નમાં વીર્યપાત ન થાય તે માટે તીવ્ર જાગૃતિ રાખવી.

૧૧ આગલથી ઘણા સારા વિચારો ન કર્યા હોય તો જ વીર્યપાત થાય છે.

૧૨ વીર્યપાત અટકાવવા માટે (૧૬) ઉપાયો લેવા:—
૧ સ્ત્રીના વિચારનો બીલકુલ ત્યાગ, ૨ પગ ઉપર પગ ચઢાવીને સુવું, ૩ અલ્પ આહાર, ૪ જમણે પડખે શ્વાસ લઇ ડાબે પડખે સુવું, ૫ ત્રણ વા ચાર વાગે જાગી જવું, ૬ અલ્પ નિદ્રા લેવી, ઊંઘ ઉડી જાય કે આલોટવું નહી, ૮ ભીનું કપડુ પેઢુ પર રાખવું (રાત્રે સુતા), ૯ રાત્રે સુતા માટી ભીની કરી નાભીપર લગાડી દેવું, ૧૦ બહુજ ઊંઘ આવે ત્યારેજ સુવું, ૧૧ દિવસે કદી સુવું નહી, ૧૨ સ્ત્રીના દર્શનાદિક પ્રસંગો ન રાખવા, ૧૩ સ્ત્રીના હાથની રસોઇ ન જમવી (બનતા લગણ આ ક્રિયા સચવાય તો ઘણુંજ ઉત્તમ છે), ૧૪ સ્ત્રીની સાથે ખાસ કરી કાંઇ પ્રસંગજ ન રાખવો, ૧૫ સ્ત્રી સાથે બનતા લગણ બોલવું નહી, ૧૬ સ્ત્રી રહિત વિશુદ્ધ વાતાવરણમાં રહેવું.

૧૩ બ્રહ્મચારીએ છોકરા છોકરીને ચુંબન કરવાનો, તેમના ગાલ તાણવાનો, તેમની સાથે અયોગ્ય રીતે હસવાનો, અને તેમને વિના પ્રયોજને બોલાવવાનો દૃઢ પ્રતિજ્ઞાથી ત્યાગ કરવો.

૧૪ નિરંતર ઉદાશીનવૃત્તિ રાખવી.

૧૫ કામો દ્દીપક તથા વીર્ય વૃદ્ધિ કરનાર ચીજોનો ત્યાગ કરવો.

૧૬ રજસ્ તમસ્ ગુણાત્મક ભક્ષ્ય પેય પદાર્થો દૂર કરવા.

૧૭ અતિખારૂં, અતિ ખાટું, અતિતીખું, અતિમીષ્ટ પદાર્થો ત્યાગ કરવા;

૧૮ શરીર પવિત્ર રાખવું–શરીર પવિત્ર રહેવાથી ઘણા ભાગે મન પવિત્ર રહે છે. (કોઇ કોઇ અતિશય વૈરાગ્યવાન્ મહાપુરૂષોની વાત ન્યારી છે તેઓનો દાખલો ઘણા માણસો લઇ શકે નહી કારણ તેઓ મહાપુરૂષો અપવાદ રૂપ છે).

૧૯ નેત્ર મુખ વાણી વિગેરેથી ખોટી ચેષ્ટા કરવી નહીં.

૨૦ કેટલાક–સ્ત્રી નહી મળતા ઉપરથી બ્રહ્મચર્ય પરાણે પાળે–(હૃદયમાં સ્ત્રીની નિરંતર ઇચ્છા રહ્યા કરે) તેઓને અત્રે 'બ્રહ્મચારી' કહેવા નહી.

૨૧ ખરા બ્રહ્મચારી કોઇ વિરલાજ હોય છે.

૨૨ સ્ત્રીના સમાગમ કરતા સ્ત્રીસંભોગનો વિચાર શરીર તેમજ મનને વધારે હાનીકર્ત્તા છે.

૨૩ બ્રહ્મચારીએ વિચાર કરવો કે સર્વદા મને પરમાત્મા દેખ્યાજ કરે છે,

૨૪ બ્રહ્મચારીએ સ્ત્રીને ભયંકર–નાગણી, સિંહણ, અગ્નિ, શૂળી,

તીવ્ર, વિષ—એ કરતા પણ વધારે હાનીકર્તા છે એમ ચીંતવવું,

૨૫ શ્રીયેાગરસાયણ પુસ્તક, અમૃતસિદ્ધિ પુસ્તક, હઠયેાગ પ્રદીપિકા વિગેરે પુસ્તકેા બ્રહ્મચારીએ વાંચવા એમાં વીર્યબીંદુ જવાથી શું નુંકશાની થાય છે. તેમજ વીર્ય બીંદુ રાખવાથી શું લાભ થાય છે તેનું આબેહુબ વર્ણન કરેલું છે.

૨૬ જૈનધર્મનું ઉત્તરાધ્યયન પુસ્તક, વૈરાગ્ય શતક, તેમજ મુનિસુંદર સૂરિનું બનાવેલ વૈરાગ્ય કલ્પદ્રુમ વાંચવું.

૨૭ અનેક અનેક વૈરાગ્યના ઉત્તમેાત્તમ પુસ્તકેા છે તેઓનું વાંચન મનન અને નિદિધ્યાશન કરવું.

૨૮ હાવ ભાવના પુસ્તકેા, શૃંગારિક પુસ્તકેા વાંચવા નહી.

૨૯ ઉપરની તમામ રીતે વર્તે તેા બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાય.

૩૦ ફરી ફરી પણ કહેવામાં આવે છે કે—તદ્દન વિચાર પવિત્ર રખાય વીર્ય બીંદુ ચલાયમાન ન થાય તેાજ બ્રહ્મચર્ય પાલ્યું કહેવાય.

૨ બ્રહ્મચર્ય શી રીતે પળી શકે? સજ્જનના સંગથી, સત્પુસ્તકના મનનથી વિગેરે.

૧ જીવવાની તીવ્ર ઇચ્છા હેાય તેાજ બ્રહ્મચર્ય પળી શકે.
૨ ખરૂં જ્ઞાન હેાય મનનેા સંયમ હેાય તેાજ બ્રહ્મ૦
૩ ખરા સંતનેા સમાગમ હેાય તેાજ બ્રહ્મ૦
૪ સત્પુસ્તકનેા નિરંતર મનન હેાય તેાજ બ્રહ્મ૦
૫ ઘણા ભાગે ભુક્ત ભેાગીપણું હેાય તેાજ બ્રહ્મ૦

૩ બ્રહ્મચર્યની ૯ વાડ અને દસમેા કેાટ.

૧ સ્ત્રી પશું નપુંશક રહીત મકાન શેવવું.

૨ સ્ત્રીની કથા વાર્તા ન કરવી.

૩ એક આશને બેસવું નહી,

૪ સ્ત્રીનું રૂપ રંગ દષ્ટિથી જોવું નહી.

૫ પૂર્વ ક્રિડા સંભારવી નહી;

૬ રોજ રોજ સરસ આહાર ન કરવો.

૮ શૃંગાર ન કરવો.

૯ ખોટી ચેષ્ટા ન કરવી.

૧૦ કામોદ્દીપક-ગીત, નાટય, ગંધ, રસ, સ્પર્શ વિગેરે દૂર કરવા,

૪ બ્રહ્મચર્ય પાળવું યાને શરીરને મજબુત કરવું એ બન્ને એકજ છે.

૧ બ્રહ્મચર્ય પાળવાની એટલી બધી કાંઇ ગરજ ? કે આમ ન કરવું ને તેમ ન કરવું-સારૂં સારૂં ખાવું નહી ને સારૂં સારૂં પીવું નહી-આનો ઉત્તર એટલો કે વધારે જીવવું હોય-શરીર વધારે મજબુત કરવું હોય-વધારે આરોગ્યતાએ રહેવું હોય તો બ્રહ્મચર્યના તમામ કાયદાઓ પાળો.

૨ શરીરે સુખી રહેવું હોય તો બ્રહ્મચર્યના તમામ કાયદાઓ પાળો

૩ રોગોને મારી હઠાડવા હોયતો બ્રહ્મચર્યના૦

૪ દુષ્મનને જીતવું હોય તો બ્રહ્મચર્યના૦

૫ ભયંકર રોગોના ભોગ ન થઇ પડવું હોય તો બ્રહ્મચર્યના૦

૬ શરીરનો ઉદ્ધાર કરવો હોય, દેશનો ઉદ્ધાર કરવો હોય, ભવિષ્યની સંતતિનો ઉદ્ધાર કરવો હોય તો બ્રહ્મચર્યના૦
૭ એ વિગેરે ૧૦૦ ફાયદાઓ મેળવવા હોય તો બ્રહ્મચર્યના૦

૫ બ્રહ્મચારીએ સ્ત્રીના હાથની રસોઈ જમવી જોઇએ નહિં.

૧ કારણ કે તેના પરમાણુઆઓ આવ્યા વીના રહે નહી.
૨ પ્રસંગ પડયા વીના રહે નહી.
૩ પ્રસંગ પડયે કાંઇક પણ અનર્થ થાય.
૪ આ વિગેરે અનેક દૂષણો છે કે જે સ્પષ્ટ લખી શકાય નહીં.

૬ બ્રહ્મચારીએ કેટલું ખાવું ?

૧ દેહ ધારણ માત્ર ખાવું.
૨ દેહ યંત્ર છે તેની પુરવણી (ઘસારાની પુરવણી જેટલું ખાવું.
૩ અમેરીકાના ઘણા ડાયા વિદ્વાનોનો મત છે કે પાંચ તોલાભર યા ૪–૩ તોલાભર ખાવાનું બસ છે એટલે એક દિવસમા ૪ તોલાભર ભોજન ચાવી ચાવીને ખવાય તો દેહ ધારણા પુરતું બરાબર થઇ રહે–એટલું જ નહી બલ્કે સો વર્ષ ઉપર જીવાય.
૪ એક ચાલીસ વર્ષનો માણુસ ઘણો ખખડી ગયો હતો ડોકટરોએ આશા છોડી દીધી હતી–પરંતુ તે મજબુત મનનો હોવાથી જીવવાની ઇંતેજારી છોડી નહી. કુદરતી ઈલાજના ડોકટરોનો આશ્રય લીધો–રોજમાત્ર એકજ ઇંડુ (અમેરીકાની વાત છે) ખાતો અગર તેટલા માપસર દ્રાખ ખાતો બીજુ કાંઇ પણ નહી આ ક્રિયાથી આ માણુસ સો વર્ષ ઉપરનો થયો છે હજી હયાત છે.

૫ લોકોએ નાહક ખાવાનું વધારી મુકયું છે—જુગળીઆઓ કેટલું ખાતા? ઘણુંજ થોડું-આ વાત ખાસ આપણા શાસ્ત્રમાં છે.

૬ જીવ્હા ઇંદ્રિયના સ્વાદને લઈ માણસો ઘણું ખાવાનું શીખી ગયા.

૭ ઘણું ખાવાથી શરીર કાંઇ ઘણું મજબુત થઇ જતું નથી.

૮ જેઓ આ વાંચે તેઓ અમલમાં મુકી જુએ કે આ વાત સાચી છે કે ખોટી?

૯ ઘણું ખાવાની પ્રેકટીશ (મહાવરા) ને લીધે ૪-૮ રોજ કદાચ અઘરૂં લાગે—પેટ ભરાતું નથી એમ લાગે પરંતુ થોડું ખાવાનો મહાવરો પડયા પછી થોડું ખાવાથી પેટ ભરાણું લાગશે-અને શરીરનું બલ ઘટશે નહી, એટલુંજ નહી બલ્કે વધશે. જેઓને આ બાબતમાં શંકા ઉપજે તેઓ કરી જુવે.

૧૦ વીના કરે ખરી વાતની માલમ પડે નહી.

૧૧ પેટના આંતરડાની સ્થિતી જેવી રીતે કરવા ધારીએ તેવી રીતે કરી શકીએ.

૧૨ કુદરતના ઉપાય મુજબ વરતીએ તો ઘણો ફાયદો ઉઠાવીએ-નહી તો નુકશાની.

૧૩ માટે બ્રહ્મચારીએ કુદરતના રસ્તે ચાલવું-બ્રહ્મચર્ય એ કુદરતી છે.

૭ બ્રહ્મચારીએ કેટલી વાર ખાવું?

૧ એક દિવસમાં એકવાર ભોજન બસ છે.

૨ કોઇ કારણે કોકદિન બે વારની વાત ન્યારી છે.

૩ રોજ રોજ બે વાર ભોજનની આદત અકુદરતી છે.

૪ આવા વિષયોને માટે તો ખાસ અલાયદુ પુસ્તક લખી શકાય. અત્રે સ્થલ સંકોચને લીધે લેખ સંક્ષેપવો પડે છે.

૮. બ્રહ્મચારીએ કેવું ખાવું ?

૧ સત્વ ગુણુ વાળી ચીજ ખાવી, જેવા કે ફલ, દુધ, મેવા,
૨ એક વસ્તુમાં અનેક ચીજો નાખી હોય તે કુદરતથી પ્રતિ કુલ જાય છે-જેમકે તુવેરની દાલમાં થોડું મીઠું ને હળદર બસ કહેવાય-પણ તેના બદલામાં મીઠું, હળદર, જીરૂ, કોચમીર. ગોળ, આમળી, વિગેરે ચીજો વાળી દાળ જીભને સારી લાગે પણ શરીરને હાનીકર્ત્તા છે.
૩ એવી રીતે તમામ જણુસને માટે સમજવું.
૪ જેમ એકજ પદાર્થ તે સૌથી સરસ, જેમ કે ફલ, દુધ, એક-લુંજ, ચણાની ભીંજવેલી દાલ એકલી વિગેરે.
૫ બે વસ્તુનું મિશ્રણ તે મધ્યમ-કુદરતથી જરી દૂર.
૬ ત્રણ વસ્તુનું મિશ્રણ તે ખરાબ, એ મુજબ આગળ પણ સમજવું.
૭ અસલ કુદરત મુજબ વર્ત્તન સૌથી શ્રેષ્ઠ તેથી જેમ જેમ દૂર તેમ તેમ નેષ્ઠ, વધારે દૂર તેમ વધારે નેષ્ઠ.
૮ દુનીયા કુદરતથી વધારે દૂર ગઈ છે.
૯ એનું મુખ્ય કારણુ અજ્ઞાન,
૧૦ ડાહ્યા માણુસોએ કુદરતની સમીપ આવવું.
૧૧ ઉત્સાહી માણુસોએ આ વાતની અજમાએશ કરી જોવી.

૯ બ્રહ્મચારીએ કચી રીતે ખાવું !

૧ ખુબ ચાવી ચાવીને ખાવું.
૨ એક કોળીયો બત્રીશ વાર ચાવવો-કારણુ કે બત્રીશ દાંત છે માટે.
૩ એટલી વાર કદાચ ન ચવાય તો થુંક સાથે એક રસ થઇ જાય એટલીવાર તો જરૂર ચાવવું.

૪ ભોજનને જોર કરી ગળવું ન પડે એટલું ચાવવું.
૫ એમ કરવાથી ભોજનની મીઠાશ ઓર આવશે.
૬ આમાં સરત માત્ર એટલી કે ખુબ ભુખ લાગે ત્યારે જમવા બેસવું.
૭ પાણી એકદમ ગટ ગટ કરી પી જાવું નહી.
૮ ધીરે ધીરે થોડું થોડું પીવું, સ્વાદનો અનુભવ કરતા જાવું અને પીતા જાવું.
૯ ચર્વણ દ્રાવણ કરવાથી ખરો રસ શરીરમાં થાય છે–નહીતર શરીરને " કચરાથી ભર્યું એમ કહેવાય "
૧૦ શરીરને કચરાથી ભરવા કરતા ભુખ્યું રહેવું ક્રોડ દરજજે સારૂં.
૧૧ અતિ ઉતાવલથી ભોજનનું પરિણામ વિરૂદ્ધ આવે છે.
૧૨ ભોજન ટાઇમ (૫) તોલાભર ખાતા ૨૦ મીનીટ લાગવી જોઇએ.
૧૩ ઘણીજ શાંતિથી ધીરજથી આનંદથી ખાવું જોઇએ.
૧૪ એમ કરાય તોજ લોહીને પુષ્ટી મળે, નહીતો નહી.
૧૫ ચર્વણ દ્રાવણનો નિયમ તો લોકો બીલકુલ ભુલીજ ગયા છે.
૧૩ કાંઈક કઠીન ચીજ ખાવી–રોજ રોજ પોચી ચીજ ખાવાથી દાંત પોચા થઈ જાય છે.

(મજબુત દાંત રહેતા નથી.)

૧૦ બ્રહ્મચારીએ શા માટે ખાવું જોઇએ ?

૧ શરીર યંત્ર દિન દિન પ્રત્યે ઘસાય છે–તેનિ પુરવણી કરવા માટે ખાવું જોઇએ.
૨ શરીરમાંથી પરમાણુઆઓ દષ્ટ તેમજ અદષ્ટ રીતે થોડા થોડા ચાલ્યા જાય છે–તેની પુરવણી માટે ખાવું જોઇએ.

૩ જઠરાગ્નિને શાંત કરવા ખાવું જોઇએ–બહુ ખાવાથી જઠરાગ્નિ ઉલટી મંદ થઈ જાય. મંદ થવું અને શાંત થાવું–એ બન્નેનો અર્થ તદ્દન જુદો છે.

૪ જીભનાં સ્વાદ માટે ખાવાનું નથી. પણ જેમ ગાડાને ઉંજણુ દેવાનું હોય તેજ રીતે શરીર રૂપી ગાડાને યોગ્ય કાલે યોગ્ય રીતીએ યોગ્ય માપસર ભોજન રૂપી ઉંજણુ દેવા માટે ખાવાનું છે.

૫ હે વાંચનાર ! તું જીભને પુચ્છિને રખે ખાતો ! !

૬ પેટને પુચ્છિને ખા, કેટલી ભુખ છે ? કેટલો વ્યાયામ થાય છે એ વિગેરે લક્ષ રાખીને ખા.

૭ વગર વિચારનું ખાધેલ માટી બરાબર છે કારણ કે તેથી શરીરની કાંઇ પણ ગરજ સરતી નથી.

૮ વ્યર્થ ખરચ અને હાની એ બે સાથે કોણ કરે ?

૯ ઘણીજ તીવ્ર ભુખ લાગે ત્યારે ખાવા બેસવું અને ખાતા ખાતા ¼ ભુખ બાકી હોય ત્યારે ઉઠી જાવું આમ કરવાથી કોઇ રોગો થશે નહી. થયેલ મટી જશે.

૧૦ સામાન્ય કાયદો એ છે કે પેટનાં ૪ ભાગ કરવા, તેમાં બે ભાગ અન્નથી ભરવા–એક ભાગ પાણીથી રોકવો અને એક ભાગ પવનની આવજાવ માટે ખાલી રાખવો.

૧૧ સૈા મનુષ્યો સરખા નથી, સૈાનો અધિકાર એક સરખો નથી કોના માટે કેટલું ખાંવું એ તેના પોતાના અનુભવ ઉપર છે–અગર તો જ્ઞાની જનોના જ્ઞાન ઉપર છે.

૧૨ એકંદર જેમ થોડુ ખવાય તેમ ઘણું સારૂં.

૧૩ ખાઇને કમમાં કમ ૨૦૦ પગલાં ધીરે ધીરે ફરવું.

૧૪ ભોજન બાદ ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક બાદ સુવું.

૧૫ એક સાથે ઘણી ચીજો ખાવી નહી–વિરૂદ્ધ પદાર્થો એક દિવસે યા એકી વખતે ખાવા નહી.

૧૬ બનતા લગણ ઝાઝા પદાર્થો ખાવાની આદત દૂર કરવી.

૧૭ જીભનો સંયમ રખાશે તોજ બ્રહ્મચર્ય પળાશે.

૧૮ જીભનો લોલપી કદી બ્રહ્મચર્ય પાળી શકેજ નહી.

૧૯ જીભને અને ઉપસ્થ ઇંદ્રિયને ખાસ સંબંધ છે.

૨૦ એક જીત્યે બીજી ઇંદ્રિય જીતાય–નહીતર નહી.

૨૧ જે ઘણું ખાવાનો સ્વાદીઓ તે જરૂર અબ્રહ્મચારી હોયજ.

૨૨ અબ્રહ્મચારીનું મુખ્ય લક્ષણ એ છે કે જીભનો લોલપી હોય.

૨૩ જેમ ઘણો ખૌકણ તેમ ઘણો વિષયાંધ સમજવો. પછી ભલે ગુપ્ત વિષયી હોય–અને ઉપરથી બ્રહ્મચારીનું નામ ધરાવતો હોય.

૨૪ વિષયની ઇચ્છા દષ્ટિ મારફતે માલમ પડે છે.

૨૫ ,, ,, વચન મારફતે માલમ પડે છે.

૨૬ ,, ,, મુખની ચેષ્ટા મારફતે માલમ પડે છે.

૨૭ ,, ,, હાથ પગની ચેષ્ટા મારફતે માલમ પડે છે.

૨૮ ,, ,, આહાર મારફતે માલમ પડે છે.

૨૯ કપટી મનુષ્યો મુખ નેત્રના વિકારોને કદાચ ગોપવે પણ આહાર ક્રિયા ગોપવી શકે નહી.

૩૦ આહાર ક્રિયા ગોપવાઇ શકાયજ નહિ.

૩૧ બંધુઓ ! હવે બરાબર સમજ્યા હશો કે “ બ્રહ્મચારીએ શા

માટે ખાવું જોઇએ ? (શરીર ચાલતું યંત્ર છે તેા તે યંત્રનેા ઘસારેા પુરૂ પાડવા જેટલું ખાવું જોઇએ, મિત ભેાજન કરવું જોઇએ.) ભેાજન એટલે ઉંજણ.

૩૨ ભેાજન પચાવીએ ને વીર્ય કરીએ તેા ભેાજનનું સાર્થક કર્યું કહેવાય—નહીતર નહી.

૩૩ કેરીના રસ કરતા કેરીની છાલ વધારે ઉતમ છે. કારણ કે તે ઘટ સહેલાઇથી પચાવી શકાય તેમ છે માટે.

૩૪ એજ રીતે ચાળેલ લેાટ કરતા ચાળ્યા વગરનેા લેાટ ઉત્તમ કહેવાય (પચવાની દષ્ટિએ)

૩૫ ઘી કરતાં દુધ ઉત્તમ—કારણ કે દુધ ઝટ પચી શકે તેવું છે— ઘી તદ્દન થેાડુ અને ઘણા કાળે અને ઘણી જઠરાગ્નિ મજબુત હેાય ત્યારે પચી શકે છે માટે.

૩૬ ચણાનેા લેાટ કરતાં પાણીમાં ભીંજાએલા કાચા ચણા ખાવા હજાર દરજજે ઉત્તમ છે—બલદાર છે, પુષ્ટીકર્તા છે, કુદરતને નજીક છે.

૩૭ એજ રીતે બાજરી ઘઉં વિગેરે દાણા માટે પણ સમજવું.

૩૮ લેાકેા આ વાતથી તદ્દન અજ્ઞાત છે.

૩૯ રાંધવાની ક્રિયા હાથે કરી ઉભી કરી છે—બાકી કુદરતમાં તેની કાંઈ જરૂર નથી.

૪૦ આ વાત ઘણાને અસંબંધ જેવી લાગશે પણ નીચેની વાત વિચારવાથી બંધ બેસતી લાગશે.

૪૧ જીવ માત્રે કુદરતની સડક ઉપર રહેવું સારૂં.

૪૨ કુદરતની સડક પાંસે (જેમ તેમ પાંસે) તેમ સારૂં, (તેમ તેમ સારૂં)

૪૩ કુદરતથી દૂર તેમ ઠીક નહી.

૪૪ કુદરતથી જેમ જેમ દૂર તેમ તેમ ઠીક નહી.

૪૫ કુદરત એજ ખરો રસ્તો છે. બાકી બધા ભુલ ખવાડે એવા કેડા માર્ગો છે કે જે ગામ ન પહોંચાડતા વગડામાં પ્હોચાડે છે.

૪૬ મનુષ્ય શીવાય તમામ જીવોનો ખોરાક સ્વયં સિદ્ધ છે, ત્યારે મનુષ્ય માટે એમ કાં ન હોય ? કાં ન હોઇ શકે ? એ બહુ વિચારવા જેવી વાત છે.

૪૭ એટલા વાસ્તે વિદ્વાનો પોકારી પોકારીને કહે છે કે મનુષ્યનો મૂલ ખોરાક "ફલ-ફુલ" છે, કે જે વગર રાંધ્યે ખાઇ શકાય છે (એને રાંધવાની જરૂર પડતી નથી)

૪૮ આમાં અનુભવિઓ અનભવની સાક્ષી આપે છે.

૪૯ અસલનાં પુરાણુ શાસ્ત્રો પણ સાક્ષી આપે છે.

૫૦ રાંધવાનું કયારથી ચાલ્યું એનો ઇતિહાસ અંધારામાં છે.

૬ પ્રકરણ.

૧ શરીર શી રીતે નિરોગી રહે ?

૧ આરોગ્યનાં તમામ નિયમો સાચવવાથી નિરંતર તેના ઉપર લક્ષ્ય દઇ ચાલવાથી શરીર નિરોગી રહે.

૨ '**नरो हिताहार विहारसेवि**' વિગેરે કાવ્યોથી ચરક સંહિતા (જે જુનામાં જુનું માનનિય વૈદિક પુસ્તક છે) માં ઉપરની કલમ બાબત જ કહેલ છે.

૩ અલ્પ આહાર આરોગ્યનો મૂખ્ય પાયો છે.

૪ બ્રહ્મચર્ય રોગોને આવતા અટકાવનાર શાસ્ત્ર છે.
૫ કેટલાક રોગોને તો ખાસ બ્રહ્મચર્ય જ દૂર કરી શકે છે.
૬ રોગને મનુષ્યો હાથે કરીને અબ્રહ્મચર્યથી આમંત્રણ દે છે.

શરીરમાં રોગો થવાનાં કારણો.

૧ મૈથુનથી જ ઘણા ભાગે ઘણાને ઘણા રોગો થાય છે.
૨ અનિયમિત આહાર વિહાર એ રોગ થવાનું બીજું કારણ છે.
૩ બસ, ઉપરની બે કલમોમાં હજારોનો સમાવેશ થઇ શકે.
૪ આરોગ્યતાના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કુદરતથી વિરૂદ્ધ જાવાપણું એ જ રોગોનું કારણ,
૫ ખાવા પિવાની અતિ તૃષ્ણા—જીભ ઉપર અસંયમ એ જ રોગોની વખાર છે.

૩. રોગ એ શું ચીજ છે?

૧ શરીરના ગટરોમાં કોઈ પણ પ્રકારનો નકામો કચરો ભરાઇ રહે તેનું બાહ્ય જે ' ચિન્હ ' તેજ રોગ.
૨ એટલે કચરાની બાહ્ય કે અંતર ' નિશાની ' તે રોગ.
૩ બહાર નીકલવા યોગ્ય પદાર્થ—જો બહાર ન નીકળે તો શરીરમાં રહી શુદ્ધ લોહી અને માંસને બગાડે તેથી જીવાત્મા દુ:ખી થાય તેને રોગ કહે છે.
૪ શરીર સ્વચ્છ રહે તો કોઇ રોગ થાય નહી.
૫ કાન, આંખ, નાક, જીભ, દાંત, ગળુ, પેટ, બસ્તીસ્થલ, આંતરડાં, છાતી, પોલાણની જગ્યા વિગેરે સ્થલો સાફ રહેવાં જોઇએ—થોડુ પણ સાફ ન રહે તો તે તે પ્રકારનાં ચિન્હો તરત જણાય કે જેને લોકો રોગ તરીકે સમજે છે.

૬ બંધુઓ ! હવે સમજ્યા હશો કે રોગ એટલે "કચરો"
૭ શરીરમાં સ્વજાતીય પદાર્થોનો સમાવેશ થઇ શકે પરંતુ વિ-
જાતીય એક અણુમાત્ર પણ રહી ન શકે.
૮ રહેવાથી જીવને દુઃખ દે.
૯ તે કચરો જવાથી રોગ જાય, શરીરને સુખ લાગે.

૪. કેટલીક અસરકારક પણ દવાઓ ફાયદા નથી કરતી તેનું કારણ શું ?

૧ જેમ ખરાબ ગટરમાં દુધ નાખવાથી દુધ ખરાબ થાય, ઉત્તમ પાણી નાખવાથી તે પણ બગડે તેમ શરીરની ગટરોમાં ખુબ કચરો જામેલ હોવાથી સરસમાં સરસ દવા પણ બીચારી શું કરે ?
૨ લોહીની નશો કચરાથી પુરાઇ ગયેલી હોવાથી દવા નશોમાં દાખલ થઇ ન શકે એટલે ગુણ શી રીતે થાય ?
૩ હજારો રૂપૈયાની મહામૂલી દવા પણ આમ નકામી જાય.
૪ કેમે કરતાં રોગ હઠે નહી.
૫ સામાન્ય રીતે ગણુતરી છે કે સેંકડે ૭૫ ટકા આવા કારણોથી અકાળ મરણો થાય છે.
૬ એવો કોઇ મનુષ્ય ભાગ્યેજ હશે કે જેનાં શરીરની ગટરો સર્વે બરાબર સાફ હોય.
૭ કાંઇક કાંઈક કચરો તો સૌમાં હશે જ—છે જ.
૮ એટલા માટે સો કોઇ થોડા ઘણા રોગી તો હશે જ.
૯ કોઇ મનુષ્ય તદ્દન રોગ મુકત નહીં જ હોય.
૧૦ કોઇ મહા ભાગ્યશાળીની વાત અપવાદ રૂપ છે.

૫ શરીરને નિરોગી કરવાના ૨૦ ઉપાયો.

૧ આ ૨૦ ઉપાયો મુખ્ય છે બાકી પેટા ઉપાયો અનેક છે,

૨ જ્ઞાનની વાત જેમ કલ્પો તેમ કલ્પી શકાય.

૩ સહુ જ્ઞાનીનો મત મળતો આવે એવો હોય છે.

૪ અજ્ઞાનીના મત અનેક હોય છે.

૫ કહેવત છે કે "सो साणे मत एक" માટે કોઇએ આ વાતમાં શંકા રાખવી નહી,

૬ વીશે ઉપાયો અજમાવવાથી માલુમ પડશે કે ઉપાયો કેવા સરસ છે.

૭ આ વિષય માત્ર વાણીના બકવાદનો નથી, અમલમાં મુક-વાનો છે.

૮ અમલમાં મૂકવાથી જ ખરા ખોટાની પરિક્ષા થાય એમ છે.

૯ સારા નઠારાની પરિક્ષા પણ ત્યારે જ થાય.

૧૦ જેઓ પોતાના લાભને ઇચ્છશે તેઓ જરૂર બકવાદ કર્યા શીવાય અમલમાં મુકશે.

૧૧ આ "સ્વયં સિદ્ધ" વાત છે.

૧૨ કરકંકણને આરીસાની જરૂર પડતી નથી.

૧૩ હવે શરીરને નિરોગ કરવાના ૨૦) ઉપાયો કહે છે.
૧ ઉપવાસ, ૨ મિતાહાર, ૩ બસ્તી કર્મ (એનિમાં લેવું તે), ૪ વ્યાયામ (કસરત) ૫ સ્નાન, ૬ અભ્યંગણ (ઉવટણ) ૭ ધૌતિ (દંતધાવન ક્રિયા) ૮ ઠંડુ પાણી, ૯ ગરમ પાણી, ૧૦ શ્વાસ ક્રિયા (લાંબા દમ લેવા તે) ૧૧ શુદ્ધ હવા, ૧૨ શુદ્ધ પાણી, ૧૩ શુદ્ધ અન્ન, ૧૪ શુદ્ધ દુધ, ૧૫ શુદ્ધ ઘી,

૧૬ શુદ્ધ મકાન, ૧૭ શુદ્ધ વસ્ત્ર, ૧૮ શુદ્ધ આસન, ૧૯ શુદ્ધ વાતાવરણ (શુદ્ધ માણુસોનો પરિચય, ૨૦ શુદ્ધ વિચાર,

૧૪ ઉપરના વિસમાંથી કેટલાકનો વિસ્તારથી અને કેટલાકનો સંક્ષેપથી વર્ણન કરાય છે.

૧૫ સંક્ષેપથી વર્ણન કરવાનું કારણ એ કે તે તે વિષયો ગહન છે તેટલા માટે તેઓના માટે ખાસ પુસ્તકો અલગ બનાવેલ છે તો તે પુસ્તકો વાંચવાની ભલામણ છે—આવા નાના પુસ્તકોમાં બધો વિસ્તાર આવી શકે નહીં.

૭. પ્રકરણ.

૧. ઉપવાસ

૧ ઉપવાસ રોગવૃદ્ધિનો અટકાવ કર્તા છે.

૨ ખરાબ ખુન ને આમદાનીનો રસ્તો બંધ થવાથી સ્વભાવે સુકાઇ જાય એથી સ્વભાવે જ અનેક રોગો મટી જાય.

૩ જેમ ગંદકી વાળુ તલાવ (બીજા પાણીના આવકને અભાવે) સૂર્યના તાપથી કાલાંતરે સુકાઇ જાય અને ગંદકી નાબુદ થાય.

૪ એજ રીતે ખરાબ ખુનને ભોજન મારફતે મળતું પોષણ અટકે અને બીજી બાજુ જઠરાગ્નિ તેને શોષવી નાખે એટલે સ્વભાવે જ બધા રોગો આપો આપ દૂર થાય.

૫ અમેરિકામાં ક્રોડો મનુષ્યોએ આ કાર્ય અજમાવી જોયું છે.

૬ હાલ પણ ત્યાં ક્રોડો મનુષ્યો એનો લાભ લઇ રહ્યા છે.

૭ નવ નવ ક્રોડ રૂપીઆ ખર્ચી ત્યાં એ માટે ખાસ ઇસ્પિતાલ બંધાણી છે.

૮ ઉપવાસથી અસાધ્ય દર્દો, ઘણા કષ્ટસાધ્ય દર્દો પણ મટયા છે.

૯ એના અનેક પુરાવાઓ મોજુદ છે.

૧૦ તાવ, બરવટ, અંડવૃદ્ધિ, ગુંમડા, કમળો, જલોદર, શીરવ્યાધિ, વિગેરે ૧૬૦૦ જાતના રોગો ઉપવાસથી મટયા છે.

૧૧ બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ઉપવાસે અનેક રોગોને મટાડયા છે, અનેકની જીંદગી બચાવી છે.

૧૧ આમાં માત્ર ઉત્સાહ શક્તિનું કામ છે.

૧૩ ઉપવાસ ૧ થી ૪ સુધી જરાક કષ્ટ દે છે. તે ઉપરાંત બીલકુલ સુખથી થાય છે.

૧૪ રોગો મટવા માટે ઉપવાસ (૧, ૨, ૪, ૮, ૧૬, ૩૨, ૪૦, ૫૦, ૬૦, ૭૦, ૮૦, ૯૦, ૧૦૦) એકથી લઇ સો સુધી કરાવ્યા છે.

૧૫ ઉપવાસ માટે અમોએ ખાસ અલાયદુ પુસ્તક બનાવ્યું છે કે જે "**कुदरती इलाज नंबर १ लो**" એ નામે છે તે સૌને વાંચવા ખાસ ભલામણ છે.

૨ મિતાહાર

૧ ઉપવાસ પછી બીજે નંબર મિતાહારનો આવે છે. મિતાહાર એટલે થોડો આહાર, માફકસર આહાર.

૨ મિતાહારી અકબર સૌથી ઉત્તમ બાદશાહ ગણાયો.

૩ મિતાહારી દીર્ઘજીવી હોઈ શકે.

૪ જીવવાને વાસ્તે ખાવાનું છે ખાવા વાસ્તે જીવવાનું છે એમ નહિ.

૫ બહુ આહાર અયુષ્યને ઘટાડે છે—અનેક રોગોને પેદા કરે છે.

૬ પોતાની જઠરાગ્નિના માફકસર સૌએ ખાવું જોઇએ.

૭ બહુ ખાધું એટલે બહુ બલ વધે એમ નહિ—જેટલું પાચન થાય તેટલું જ બલ વધે એમ સમજવું.

૮ શરીરને ચાલતુ ઘડીયાલ સમજો.

૯ ચુલા હેઠે અગ્નિ થોડી હોય અને ભાત ઘણો હોય તો તે શી રીતે સીઝે ? એ જ ન્યાય આપણા શરીર ઉપર ઉતારો—જઠરનું જોર કમ હોય અને ખાવામાં બહુ આવે તો તે શી રીતે પચે ? અને ન પચે એટલે શરીરમાં કચરો થઇને રહે એટલે બીજા વિશુદ્ધ લોહીને બગાડે, અથવા વિશુદ્ધ લોહીને જવાનો માર્ગ બંધ કરે—એટલે અનેક રોગો આપોઆપ થાય; એ સ્પષ્ટ સમજાય એવી વાત છે.

૧૦ થોડું ખાવાથી કોઇના મરણ થયા નથી.

૧૧ ઘણું ખાવાથી ઘણાનાં મરણો થયાના દાખલાઓ છે.

૩ બસ્તિકર્મ (એનિમા યંત્રનો પ્રયોગ કરવો તે).

૧ શરીરમાં રહેલ નકામા કચરા આપોઆપ દૂર થતા નથી.

૨ તે દૂર કરવા માટે રોજ રોજ યા આઠ આઠ દીવસે ખાસ એનિમા લેવાની જરૂર છે.

૩ અસલના યોગિઓ યોગ મારફતે બસ્તિક્રિયાથી જલ લઇ શરીર સાફ કરતા (શરીરનો કચરો કાઢી નાખતા)

૪ રેચથી પણ આ ઉત્તમ પ્રયોગ છે.

૫ આ પણ મહત્વનો વિષય છે એ માટે અલાયદુ પુસ્તક બનાવ્યું છે કે જે સૌને વાંચવા ખાસ ભલામણ છે.

૪ વ્યાયામ (કસરત)

૧ દંડ પીલવા.

૨ યોગના ૮૪ આસનો કરવા.

૩ ઉઠબેઠ કરવું.

૪ પ્રાતઃકાલે કમમાં કમ ૨–૪ માઇલ જરૂર ચાલવું.

૫ સાયંકાલે શરીરને કસરત મળે એવી અનેક રમતો રમવી–અગર ૨ માઇલ ચાલવું.

૬ ચાલવું તે ધીરે ધીરે નહી પણ ઉતાવળથી ચાલવું.

૭ શરીરમાં પરશેવો આવે ત્યાં સુધી ચાલવું, અથવા કસરતો કરવી.

૮ વ્યાયામ ઉત્તમમાં ઉત્તમ રસાયન છે.

૯ વ્યાયામમાં ૧૦૦ અરે ૧૦૦૦ ગુણો રહેલા છે

૧૦ વ્યાયામ લોહી શુદ્ધ કરે છે–લોહીને જવાના માર્ગો સાફ કરે છે–લોહીને જવાનાં દ્વારો ખુલ્લાં કરે છે.

૧૧ રોજ રોજ વ્યાયામ કરવું જોઇએ.

૧૨ કમમાં કમ એક કલાક તો જરૂર વ્યાયામ કરવું જોઇએ.

૧૩ નાળીએરનું તેલ શરીરે ખુબ ચોળી વ્યાયામ કરવું જોઇએ.

૧૪ જે દિવસે થોડો પણ વ્યાયામ ન થાય તે દિવસે ભોજન ન કરો.

૧૫ રોગીને પણ વ્યાયામ ફાયદા કર્તા છે.

૧૬ નિરોગીને વ્યાયામ બલવાન્ કર્તા છે.

૧૭ વ્યાયામથી ઉત્સાહ વધે છે. કાર્ય કરવાની હિંમત આવે છે.

૫. સ્નાન.

૧ સ્નાન શરીરને શુદ્ધ કરનાર છે.

૨ શરીર શુદ્ધ વિના મન શુદ્ધ રહેતું નથી, કારણ કે મન શરીરમાં રહેલ છે.

૩ સ્નાન માટે પાણી કમમાં કમ પોતાના શરીરના વજન પ્રમાણે જોઇએ.

૪ માથા ઉપર કદી ઉનું પાણી નાખશો નહીં.

૫ ઠંડા પાણીનું સ્નાન સૌથી ઉત્તમ.

૬ જરાક ગરમ પાણીનું સ્નાન ઠીક-જેમ વધારે ગરમ તેમ વધારે ઠીક નહી.

૭ સ્નાન માટે વખત કમમાં કમ (૦।।) અર્ધો કલાક લાગવો જોઇએ.

૮ સ્નાન વખતે ગુહ્ય અંગો સાફ ધોવા જોઇએ.

૯ ઘણા ભાગે ગુહ્ય અંગોને સાફ કરવા માટે જ સ્નાન ક્રિયા છે.

૧૦ સ્નાનથી રોમનાં છીદ્રોમાં જે રહેલ મેલ તે દૂર થાય છે તેથી રોમના છીદ્રો મારફતે વિશુદ્ધ હવા શરીર લઇ શકે. (કારણ કે હવા શરીરને પોષણ કર્તા છે.)

૧૧ દિવસમાં ત્રણ વખત સ્નાન કરવાનું વ્યાજબી છે.

૬ અભ્યંગણ (ઉવટણ)

૧ રોજરોજ નાળીએર (કોપરેલ) નું તેલ શરીરે વિલેપન કરવાથી રસાયન જેવો ગુણ કરે છે. શ્વેતવાળ થતા નથી,

૨ રોજ રોજ ન થાય તો આઠ આઠ દિવસે તો જરૂર કરીને તેલનું અભ્યંગણ (વિલેપન) કરવું જોઇએ.

૩ વિલેપન ભોજનની ગરજ સારે છે–એટલે કે સાંજે ભોજન નહી કરતા તેલ ચોળીને સુવામાં આવે તો આખી રાત ભર શરીરના છીદ્રો દવારાએ શરીરમાં તેલ જઇ શરીર મજબુત (બલદાર) બનાવે છે. એ પ્રસંગે જો ભોજન કરાણું હોય તો તાવ જેવું લાગવા માડે.

૪ વિલેપન એ ચામડીનું પૂર્ણ ભોજન જ છે.

૫ ઉવટણ એટલે ચોળવાનું–હાલ સાબુ લગાડવાનો રીવાજ પડી ગયો છે પણ તે એકંદર નુકસાન કર્તા છે.

૬ સાબુની જગ્યાએ માટીને સ્થાન મળવું જોઇએ.

૭ માટી કુદરતને પોષણ કર્તા છે–ત્યારે સાબુ કુદરતને વિરૂદ્ધ છે, ગમે તેવો ચોકખો સાબુ પણ માટીના બરાબર ગુણમાં આવી શકે નહી.

૮ માટી શુદ્ધ પૃથ્વી છે અને શુદ્ધ પૃથ્વી પંચભૂતમાંનું એક ભૂત છે–પંચભૂતોનું આ શરીર થયેલ છે.

૯ સ્નાન પહેલાં શુદ્ધ લુણથી પણ શરીરને ઉવટણ દઇ શકાય છે અને તેના ફાયદાઓ અનેક છે.

૧૦ ઉવટણમાં મૂખ્ય–શુદ્ધમાટી, શુદ્ધલુણ એ બે છે.

૭ ધૌતિ (દંતધાવન ક્રિયા–દાતણ)

૧ જીભ ઉપરની 'લુ' (છારી) નીકાલવા માટે ચાંદીની "પત્રી" જોઇએ.

૨ ચાંદીની ન બને તો ત્રાંબાની અગર હરકોઇ ધાતુના પતરાની બની શકે.

૩ "પેત્રી" એક વેંતની લાંબી અને બે આની પ્રમાણે પહોલી હોવી જોઇએ.

૪ મોઠે ગળા સુધી નાખી જરીક જોરથી ઘશી કફ વિગેરે કાઢવા જોઇએ—આ ક્રિયાથી ગમે તેવી ઉધરસ તરત મટી જાય છે.

૫ પછી ગરમ જલથી કોગળા કરવાથી અનેક ફાયદાઓ થાય છે.

૮ ઠંડુ પાણી.

૧ સવારમાં ઠંડા જલથી સ્નાન કરવાથી બલવૃદ્ધિ થાય છે.

૨ ઠંડા જલના હર વખત સીંચણથી ખસ વિગેરે દૂર થાય છે.

૩ દાદર આપો આપ મટી જાય છે.

૪ અનેક જાતની ગરમીઓ દૂર થઇ શાંતિ મળે છે.

૫ ગરમીનાં દરદો (પરમીઆ વિગેરે) મટે છે.

૯ ગરમ પાણી.

૧ ગરમ પાણીથી ગુમડાં વિગેરે દૂર થાય છે.

૨ અજીર્ણ ઉપર ભોજન ન કરતા, માત્ર ગરમ પાણી જ થોડી થોડી વારે પીવાથી અજીર્ણ તદ્દત મટી જાય છે. અજીર્ણ ને લગતા તમામ રોગો ઉત્પન્ન થતા અટકે છે.

૩ ગરમ પાણી યુક્તિસર વાપરે તો જુલાબની ગરજ સારે છે.

૪ ગરમ પાણીના બે પ્રકારઃ—(૧) ગરમ પાણીને ગરમ ગરમ પીવું એ પહેલો પ્રકાર. (૨) ગરમ પાણીને ઠંડુ કરીને પીવું એ બીજો પ્રકાર.

૫ ઉપરની જે ૧, ૨, ૩, કલમોમાં બતાવ્યું તે ગરમ પાણીને ગરમ જ સમજવું.

૬ ગરમ પાણીને ઠંડુ કરી પીવાથી પરમ પથ્ય છે.

૭ એથી ચેપી રેાગેા થતા અટકે છે.

૮ કોલેરાના વખતમાં એ પાણી ઘણેા ફાયદેા કર્ત્તા છે.

૯ તાવમાં જ્યારે બહુ પ્યાશ લાગે ત્યારે એ પાણી પાવાથી કશી હાની નથી.

૧૦ કેટલું ગરમ કરી પીવું તેનું માપ આ પ્રમાણેઃ—૧/૨ પાણી એટલે એક શેર પાણી ચુલા ઉપર ગરમ કરવા મુકયું તે અર્ધું બળી જાય, પછી ઉતારી ઠંડુ કરી પીવાય તેા એ પાણી બે મહાગુણ કરે. એમ આગળ પણ સમજવું, જેમ જેમ વધારે પાણી બળી જાય તેમ તેમ ઘણું પથ્ય (હલકુ) આરેાગ્ય કર્ત્તા પાણી થાય છે.

૧૧ ૧/૩ પાણી ત્રણ મહા ગુણ કરે.

૧૨ ૧/૪ પાણી ચાર મહા ગુણ કરે.

૧૩ ૧/૫ પાણી પાંચ મહા ગુણ કરે, એમ આગળ પણ સમજવું,

૧૪ પાણીના ઉપચારનું અમેાએ ખાસ ઇલાયદુ પુસ્તક બનાવ્યું છે કે જે વાંચવાથી બધી જાતની સમજ પડશે.

૧૦ શ્વાસ ક્રિયા (લાંબા દમ લેવા તે.)

૧ જેમ જેમ લાંબા દમ લેવાય તેમ તેમ પેટને, હૃદયને મહા લાભ થાય.

૨ શ્વાસ મુખવાટે નહી લેતા નાક વાટે લેવાની સલાહ છે—કારણ કે એમાં જ ગુણ છે.

૩ આ બહુ ગંભીર વિષય છે કારણ કે ખાસ આયુષ્ય વધારનાર આ ક્રિયા છે. તેથી આ બાબતનું અલાયદુ પુસ્તક બનાવ્યું છે.

૧૧ શુદ્ધ હવા.

૧ શુદ્ધ હવાના જેટલા ફાયદા કહીએ તેટલા કમ છે.

૨ કહેવત છે કે "સો દવા ને એક હવા" એ બરાબર છે.

૩ હવા ફેર કરવાથી ઘણા કઠીન દર્દો પણ દૂર થાય છે.

૪ અન્ન વીના ચાલે પાણી વીના ચાલે પણ હવા વીના લગારે ચાલે નહીં.

૫ હવા જીવમાત્રનું પરમ 'જીવન' છે.

૬ હવાનું દ્વાર મુખ છે માટે મુખને કદી પણ કપડા વિગેરેથી બાંધી રાખવું નહિ—એમ કરવાથી શરીરને મહા નુકશાન થાય છે.

૭ એ મુજબ નાકને માટે પણ સમજવું.

૮ મુખ અને નાક તદ્દન ખુલ્લા રાખવા જોઇએ.

૯ જેમ ઈજીનને ધુમાડો નીકળવાનો રસ્તો છે તે બંધ કરવાથી નુકશાની છે, તે જ રીતે શરીર રૂપી ઈજીનને મુખ રૂપી રસ્તો છે—એ રસ્તે ખરાબ શ્વાસ નીકળે છે—શુદ્ધ હવા પ્રવેશ કરે છે—આ ક્રિયા સ્વભાવિક છે—સદાયની છે, તે અટકાવવામાં ક્રોડો નુકશાનિ છે.

૧૦ નાક વાટે દમ લેવાનો પ્રયત્ન કરવો—એથી એમ ન સમજવું કે મુખથી તદ્દન શ્વાસનો અટકાવ કરવો.

૧૧ મુખ વાટે વરાળ નીકળે છે એ મારફતે ઘણા અશુદ્ધ પરમાણુઓ શરીરમાંથી નીકળી જાય છે. એ ન નીકળે તો શરીરને નુકશાન થાય,

૧૨ શુદ્ધ પાણી.

૧ અશુદ્ધ પાણી રેતી નાખીને શુદ્ધ થાય છે.

૨ અશુદ્ધ પાણી ઘણું ગરમ કરવાથી શુદ્ધ થાય છે.

૩ વરસાદનું પાણી અધ્ધર ઝીલી લીધેલું હોય તો તે બહુ શુદ્ધ છે. ગુણકારી પણ તેટલું છે.

૪ અશુદ્ધ પાણીથી–અજીર્ણ, વિષુચિકા (ઝાડો), ઉદરરોગ વિગેરે અનેક વ્યાધિઓ થાય છે. અને શુદ્ધથી તે તે રોગો મટી જાય છે,

૧૩ શુદ્ધ અન્ન.

૧ રોગ મટાડવા માટે શુદ્ધ અન્નની પણ આવશ્યકતા છે.

૨ વાશી અન્ન બગડી જાય છે તેથી રોગકર્ત્તા છે,

૩ જુના દાણાઓ—જીવડા પડી ગયેલા દાણાઓ રોગ કર્ત્તા છે.

૪ એઠું અન્ન અનેક રોગોનું ઘર છે.

૧૪ શુદ્ધ દુધ.

૧ હાલ કાળે દુધમાં ભેળશેળ ઘણું જોવામાં આવે છે.

૨ દુધમાં પાણી નાખવામાં આવે છે.

૩ એવું વેચાતુ દુધથી લાભને બદલે ગેરલાભ વિશેષ થાય છે.

૪ દુધમાં ગાયનું દુધ ઉત્તમ છે—ભેંશનું ભારી છે. બકરીનું દુધ નિરોગી છે.

૫ અસલના વખતમાં સૌ કોઇ પોતાને ઘેર ગાય રાખતા કે જેથી દુધમાં શંકા રહે જ નહી.

૬ શુદ્ધ દુધથી બાલ બચ્ચાઓનું પોષણ બરાબર થાય છે.

૭ શુદ્ધ દુધ એ કુદરતી “ ખોરાક ” છે.

૮ ખાલી દુધભર બાર બાર વર્ષ નિર્વાહ કરી શકાય.

૯ માતાનું દુધ સૌથી ઉત્તમ—તેથી જ કુદરત તે પુરૂ પાડે છે.

૧૦ જે બાલકને બાલપણમાં માતાનું દુધ ન મલ્યું હોય તેનું શરીર બલીષ્ટ ભાગ્યે જ થાય.

૧૧ બાલપણમાં જે બાલકની માતા મરી જાય તે બાલકનું પૂર્ણ અભાગ્ય સમજવું.

૧૨ સજ્જનો ! શુદ્ધ દુધ માટે તો સૌ કોઇએ એકાદ ગાય કે ભેંસ તો જરૂર ઘેર રાખવી ઘટે,

૧૩ ચાહે તેટલું ખર્ચ થાય તો પણ રાખો.

૧૪ કારણ કે એનો બદલો વળી રહેશે.

૧૫ બજારૂ દુધ ચાર આને શેર કરતાં આઠ આને શેર ઘરનું દુધ દશગણું ઉત્તમ છે. ! ! !

૧૬ છાણ વિગેરેનો ફાયદો થાય તે જુદું.

૧૫ શુદ્ધ ઘી.

૧ જેમ શુદ્ધ દુધને માટે કહ્યું તેમ શુદ્ધ ઘીને માટે પણ સમજી લેવું.

૨ ગાયનું ઘી ઉત્તમ છે, તેથી ઉતરતુ ભેંસનું ઘી. બકરીનું ઘી રોગ હર્ત્તા છે.

૩ ચરબીવાળુ ઘી મહા હાની કર્ત્તા, રોગ કર્ત્તા અને અસ્પર્શ છે.

૪ શુદ્ધ ઘી તેમજ બીજા હોમ યોગ્ય દ્રવ્યો રોજ રોજ સવાર સાંજ અગ્નિમાં નાખતા રહેવું કે જેથી તે દ્વારાએ ઘરમાં હવા શુદ્ધ રહે,

૫ ઘીના દીવાનું દર્શન મંગલકારી છે માટે પ્રાતઃકાળે રોજ રોજ શુદ્ધ ઘીના દીવાનું દર્શન કરવું.

૬ એમ કરવાથી અલક્ષ્મી (દારિદ્રતા) નો નાશ થાય છે.

૭ લક્ષ્મીદેવી પ્રસન્ન થાય છે (આ વહેમ નથી સાચી વાત છે)

૮ હાલ ઘાશલેટના દીવાની પ્રથા ચાલી રહી છે પણ તે આંખને નુકશાન કર્ત્તા છે.

૯ ઘીના દીવાથી આંખને બીલકુલ નુકશાન નથી. તેલનો દીવો તેથી ઉતરતો છે—ઘાશલેટનો દીવો મહા ખરાબ છે—એના દીવાના પ્રકાશમાં લખવું કે વાંચવું જોઇએ નહીં.

૬૬ શુદ્ધ મકાન.

૧ શુદ્ધ મકાન આરોગ્યતાની નિશાની છે.

૨ મકાનની ભીંતો દર ૭ ૭ મહીને સાફ કરવી જોઇએ.

૩ સૂક્ષ્મ (દષ્ટિમાં ન આવે એવા) જીવો મકાનની ભીંત ઉપર પોતાના ઘર કરીને રહે છે—તે કાલાંતરે આપણને નુકશાન કર્ત્તા થાય છે—માટે ચુના વિગેરેથી સાફ રાખવું જોઇએ,

૪ રાત્રે સુતી વખતે એકાદ બારી જરૂર ખુલ્લા મુકવી જોઇએ.

૫ આરોગ્યતા અને શુદ્ધ મકાનને ખાસ સંબંધ છે,

૬ શુદ્ધ મકાનથી આત્માશાંતિ પામે છે. જ્ઞાન ખીલે છે.

૭ રોગો દૂર થાય છે, ઉત્સાહ વધે છે—કામ કરવાનું મન થાય છે.

૮ હાલમાં કેટલેક સ્થળે આરોગ્ય માટે ખાસ "સેનીટેરીયમ" બંધાએલ છે. એ ઘણી ખુશાલીની વાત છે.

૯ મકાન કમમાં કમ પોતાની ઉંચાઇથી ર હાથ ઉંચુ અવશ્ય

જોઇએ, ત્રણ ચાર કે તેથી વધારે હાથ ઉંચુ હોય તો વધારે સારૂં.

૧૦ મોટા બારણા ઉપરાંત કમમાં કમ એક બારી તો અવશ્ય જોઇએ—આ ન્હાના મકાનને માટે સમજવું, મ્હોટા મકાનો માટે વધારે બારી બારણાં જોઇએ.

૧૭ શુદ્ધ વસ્ત્ર.

૧ વસ્ત્ર તદ્દન શુદ્ધ (સાફ) રાખવાં જોઇએ.

૨ મેલાંઘેલાં વસ્ત્રો રાખવાથી મન પણ તેવું થઇ જાય છે. કારણ કે મન પર તેની અસર પડે છે.

૩ ખાવાનું ખર્ચ ઘટાડો પરંતુ વસ્ત્ર સાફ માટે વધારે ખર્ચ કરો.

૪ મેલા વસ્ત્રમાં જુ, લીખ, વિગેરે જીવો પડે છે, આ ઉપરાંત બીજા સૂક્ષ્મ જીવો અનેક જાતના પડે છે કે જે નરી આંખે દેખાતા નથી.

૫ "જુ" પરભારી મેલથી થઇ જતી નથી, પણ તેનો ઉત્પત્તિ ક્રમ આ પ્રમાણે છે:—પ્રથમ નહી ધોવાથી મેલ થાય. તેથી (૧) સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ જીવોની ઉત્પત્તિ થાય, (૨) તે પશ્ચાત્ તેમાંથી સૂક્ષ્મ જીવો થાય (૩) તે પછી તેમાંથી બાદર (સ્થુલ) જીવો થાય. (૪) તેમાંથી લીખ થાય (૫) તેમાંથી જુ થાય. (૬) ત્યાર બાદ તેના લગતા. અનેક ખજવાળ વિગેરે રોગો થાય.

૬ વસ્ત્રને રોજ રોજ ધોવાથી તદ્દન સાફ રાખવાથી સૂક્ષ્મ જીવો પણ ન થાય તો જુ, લીખો તો ક્યાંથીજ થાય, અને એના

લગતા દર્દો પણ ન જ થાય.

૭ શુદ્ધ વસ્ત્ર માટે બેદરકારી કદી રાખવી નહી.

૮ મેલું વસ્ત્ર અલક્ષ્મીનું રૂપ છે.

૯ ખાવાનું સંપત્તિ મુજબ છે—પણ વસ્ત્ર માટે પાણીની કાંઇ કીંમત પડતી નથી—માટે મેલુ વસ્ત્ર કદી પણ રાખવું નહી. જેઓ વસ્ત્ર મેલુ રાખે છે તેઓનું મન પણ તેવું સમજવું.

૧૦ મેલુ વસ્ત્ર રાખવાથી શરીરમાં આળસ વધશે. દરિદ્રતા વધશે, મન ગમાર રહેશે, બુદ્ધિ છવાઇ જશે.

૧૧ એક વિદ્વાન કહે છે કે "જેવી તમારી સુઘડતાઇ તેવું તમારૂં મન."

૧૨ મન સ્વચ્છ વાળો માણસ ક્રિયામાં કદી અસ્વચ્છાઇ કરશે નહી.

૧૩ કોઇ કોઇ મહાન્ યોગિઓની વાત ન્યારી સમજવી. કારણ કે તેઓનું ધ્યાન કાયા ઉપર બીલકુલ રહેતું નથી. કાયાને કોઇ કાપી નાંખે તો પણ કાપનાર ઉપર બીલકુલ ક્રોધ ચઢે નહી એવું તેમનું પરમાત્મા ઉપર દૃઢ ધ્યાન હોય છે—ખાવા પીવા ઉપર પણ તેઓનું લક્ષ રહેતું નથી,

૧૪ તેઓનું બાહ્ય અનુકરણ (અભ્યંતર દશા વગર) આપણાથી થઇ શકે નહી,

૧૫ માટે જેમ બને તેમ કપડાં સ્વચ્છ રાખો.

૧૮ શુદ્ધ આસન.

૧ ગાદી, તકીયા, ટેબલ, ખુરસી, પલંગ, ખાટલો, બીછાનું વિગેરે તદ્દન શુદ્ધ સ્વચ્છ રાખો-એથી માંકણો થશે નહી.

૨ માંકણુની ઉત્પત્તિ ક્રમ પણ જું લીખની માફક સમજવી.

૩ દરેક સ્થુલ જીવેા સૂક્ષ્મ જીવેાથી થાય છે, જેમ ઘણા પરમાણુઆએાથી 'પ્રદેશ' થાય છે—ઘણા પ્રદેશથી 'દેશ' થાય છે, ઘણા દેશથી 'સ્કંધ' થાય છે, તેજ રીતે સ્થુલ જીવેા માટે પણ સમજવું.

૧૯ શુદ્ધ વાતાવરણ (શુદ્ધ માણસેાનેા પરિચય.)

૧ લાયક, જ્ઞાનવાન્, મશ્કરીનેા સ્વભાવ ન હેાય એવા, ઘણા સાત્ત્વિક ગુણવાળા માણસેાનેા સમાગમ કરવેા.

૨ નાલાયક, મૂર્ખ, મશ્કરા, ક્રોધી, નીંદક, અભિમાની, કપટી, ઇત્યાદિક ખરાબ માણસેાનેા સમાગમ કદી પણ કરવેા નહી.

૩ સજ્જનના સંગથી સજ્જનતાઇ વધે.

૪ દૂર્જનના સંગથી દૂર્જનતાનેા રંગ લાગે. લાગ્યા વગર રહે નહી.

૫ 'સંગ તેવેા રંગ' એ કહેવત બરાબર છે.

૬ જેમ બને તેમ સારા માણસેાનેા સંગ કરેા—નહીતર એકેલા રહેવું ઉત્તમ છે.

૭ સારા ઉત્તમ પુસ્તકેા વાંચવાનેા રીવાજ રાખેા—જેથી ઘર બેઠા વિદ્વાનેાનાં વિચારેા જણાય.

૮ પુસ્તકેાના વાંચનથી એકલા બેઠા અકલામણ લાગશે નહી. વિદ્યા વૃદ્ધિ થશે—નવી નવી વાત જણાશે પૃથ્વીની વગર પ્રદક્ષિણાએ પ્રદક્ષિણા થશે.

૯ એક વિદ્વાન કહે છે કે રેાજ રેાજ પુસ્તક વાંચનથી હજાર લાખ નહી પણ ક્રોડ ફાયદાએા થાય છે—મતલબ કે ફાયદાએા માત્ર પુસ્તક વાંચનમાંજ છે.

૨૦ શુદ્ધ વિચાર

૧ માનસિક શુદ્ધ વિચાર કેટલાક રેાગેાને હઠાવે છે.

૨ મનને અને તનને સંબંધ છે એથી નિરેાગી મન તન ઉપર બહુ અસર કરે છે.

૩ તાવ ઉધરસ વગેરે જેમ તનના રેાગ છે તેમ કામ ક્રોધ વિગેરે મનના રેાગેા છે.

૪ ઘણેા ક્રોધ કરવાથી તાવ આવે છે.

૫ ઘણા ક્રોધથી આયુષ ટુંકુ થાય છે.

૬ ઘણી ઇર્ષ્યાથી–અજીર્ણ, ઉદરરેાગ, નેત્રરેાગ, વિગેરે થાય છે.

૭ આયુષને પણ અતિ ઇર્ષ્યા ઘટાડે છે.

૮ અતિલેાભથી મુખાકૃતિ બદલાઇ જાય છે. જુવેા લેાભીયાએાનેા ફેાટેાગ્રાફ.

૯ અતિ વિષય ઈચ્છા–અતિ વિષય શેવન આયુષને ઘટાડે છે.

૧૦ જે જે અશુદ્ધ કારણેા આયુષને ઘટાડે છે, તેના પ્રતિકુલ કારણેા આયુષને વધારે છે. જેમકે–ક્રોધથી, ઇર્ષ્યાથી, વિષય શેવનથી આયુષ ઘટે તેા શાંતતાથી, ઈર્ષ્યાભાવ નહી રાખવાથી, વિષય શેવન નહી કરવાથી આયુષ વધે છે.

૧૧ નિંદક વૃત્તિથી આત્મા મલીન થાય છે.

૧૨ ગુણગ્રાહીનેા ગુણવડે આત્મા ઉજ્વલ થાય છે.

૧૩ લેાકેા ઉપવાશના વિચાર માત્રથી બીએ છે–એનું કારણ એ કે તેએા આ વાત નવીનજ સાંભલે છે. ખાવાથીજ જોર વધે છે. એવા વિચારેા હૃદયમાં ઠસ્યા છે માટે, કુદરતી સલાહ અત્યાર સુધી કેાઇએ આપી નથી માટે.

૧૪ કુદરતના વિચાર તરફ વળવાથી રેાગેા આપેાઆપ શાંત થાય છે

૧૫ કુદરતમાં (૮) વસ્તુએાને શમાવેશ થાય છે. ૧ ઉપવાસ ૨ માટીને પ્રયેાગ, ૩ પાણીને પ્રયેાગ, ૪ દુધને પ્રયેાગ, ૫ હવાને પ્રયેાગ, ૬ કસરતને પ્રયેાગ, ૭ તડકેા, ૮ એનિમા.

૧૬ હવાપાણીને ફેર બદલેા રેાગેા મટાડવામાં મુખ્ય ભાગ ભજવે છે.

૧૭ જેવી રીતે ઉપરનાં ૮ બેાલેા કુદરતના આધારે છે. તેવી રીતે શુદ્ધ મન પણ કુદરતને અવલંબી રહ્યું છે.

૧૮ તનને રાજા મન માટે મનના વિચારેા કાયા ઉપર ઝટ અસર કરે છે.

૧૯ મનના આનંદથી મુખાકૃતિ સુંદર લાગે છે અને મનની દીલ-ગીરીથી મુખ કરમાઇ જાય છે એ સ્પષ્ટ છે.

૨૦ માટે શુદ્ધ વિચાર એ રેાગ મટવાનું કુદરતી સાધન છે.

૨૧ બ્રહ્મચર્ય પણ કુદરતી છે, અને તે તમામ રેાગેાને દૂર કર્ત્તા છે.

૮ પ્રકરણ

૧ આયુષ ઘટવાનાં કારણેા.

૧ રેાગ આયુષને ઘટાડે છે તે ૧૦, ૨૦, ૩૦, ૪૦, ૫૦, યા તેથી પણ વધારે વર્ષ ઘટાડે છે.

૨ ક્રોધ, માન, માયા, લેાભ, ઇર્ષ્યા, આલસ્ય, નિંદા, ચિંતા, (ઉદ્વેગ): અધિક ભેાજન, અધિક સ્ત્રી પ્રસંગ, કસરત નહી કરવાપણું (એદીપણું) એ વિગેરે આયુષ ઘટાડે છે.

૩ જૈનધર્મના ઠાણાંગ નામે સુત્રમાં આયુષ ઘટવાના (એટલે કે

આયુષ તુટવાના) સાત કારણો સ્પષ્ટ છે. એટલે કે સાત કારણોથી આયુષ તુટે છે, એમ સ્પષ્ટ વાત છે.

૪ શરીર ચાલતુ ઘડીયાલ છે. જેમ ઘડીયાલને સાચવો તો સચવાય. ને પછાડો તો તુટી જાય, તેમજ શરીર માટે સમજવું.

૫ ઉપરના તમામ વ્યવહાર વચનો જાણવા નિશ્ચયની વાત અત્રે થતી નથી એ લક્ષમાં રાખો–એટલે કોઇ શંકા ઉદ્‌ભવશે નહી.

૨ આયુષ વધવાનાં કારણો.

૧ નિરોગ પણું આયુષને વધારે છે.

૨ ક્ષમા, વિનયગુણ, સરળતા, સંતોષવૃત્તિ, અનિર્ષા અર્થાત્ ઇર્ષા નહી કરવી તે. કસરત, સમાનભાવ (સુખ દુઃખ પ્રસંગે હર્ષ શોક રહીતપણું વિદેહ દશા), મિતાહાર, બ્રહ્મચર્ય, આટલા બોલો આયુષને વધારે છે.

૩ તેમાં બ્રહ્મચર્ય તો ખાસ આયુષને વધારે છે; જીંદગી સતેજમાં રાખે છે.

૪ નિર્વીર્ય મનુષ્યજ બહુ ગુસ્સાવાળો હોઇ શકે. કહેવત છે કે “ **कम जोर ने गुस्सा बहोत** ” કમજોર મનુષ્યજ ક્રોધને આધીન થાય છે.

૫ વીર્યવાન્ સત્વગુણ ધારણ કરી શકે.

૬ વીર્ય વગરનો ચીડાઉ સ્વભાવ વાળો હોઇ શકે.

૩ બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી કેટલા બોલો વધે છે ?

૧ શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યના સેવનથી (૧૦) વસ્તુઓ વધે છે. ૧ આયુષ, ૨ બલ, ૩ બુદ્ધિ, ૪ આરોગ્યતા, ૫ તેજ, ૬ ઓજસ, ૭ ભાગ્ય, ૮ સુખ, ૯ સૌભાગ્ય, ૧૦ ઐશ્વર્ય.

૨ શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યના પાલનથી રૂપ વધે છે, જઠરાગ્નિ સતેજ થાય છે, અજિત થવાય છે, વિગેરે હજારો ફાયદા થાય છે,

૩ બ્રહ્મચર્ય અસંખ્ય ગુણ વૃદ્ધિ કરે છે. ઇશ્વરદર્શન દે છે.

૪ બ્રહ્મચારીને સૂર્ય, ચંદ્ર, સમુદ્ર, મેરૂ, ઇંદ્ર વિગેરે જેટલી શુભ ઓપમાઓ દઇએ તેટલી થોડી છે.

૪. બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી આવતે જન્મે શું સુખ મળે ?

૧ બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી આવતે જન્મે દેવગતિ મળે છે.

૨ મનુષ્ય ગતિ મળે છે, મનુષ્યમાં પણ પુરૂષ થવાય છે.

૩ આવતે જન્મે રાજ્ય પદવી મળે છે.

૪ દીવાન પદવી, સેનાધિપતિની પદવી, નગરશેઠની પદવી વિગેરે પદવીઓ પ્રાપ્ત થાય છે.

૫ આવતે જન્મે-ધન, વિદ્યા, કીર્તિ, આરોગ્યતા, ઉત્તમ સ્ત્રી, ઉત્તમ પુત્ર વિગેરે અનેક સુખો મળે છે.

૫ બ્રહ્મચર્ય નહીં પાળવાથી આવતે જન્મે શું દુઃખ મળે છે ?

૧ જેઓ બ્રહ્મચર્ય નથી પાળતા તેઓ આવતે જન્મે નરકમાં યા તિર્યંચમાં જાય છે.

૨ કુતરા, ગધેડા, ઉંટ, સુવર, નાગ, ઝાડ વિગેરે થાય છે.

૩ કદાચ મનુષ્ય થાય તો-બાયલાપણું, નપુંશકપણું, પ્રાપ્ત કરે છે, દુઃખી, દારીદ્રી થાય છે, રોગી, નિર્ધની, વંદરમુખા, કાળા, દુર્ભાગી થાય છે.

૪ આંધળા, લુલા, લંગડા, બહેરા મનુષ્ય થાય છે.

૫ હાથ પગના ખોડખાપણ વાળા મનુષ્ય થાય છે.

૬ કદ્રૂપા, કઢંગા, અળખામણા, બહુ અવયવ વાળા નાના મોટા હાથ પગવાળા. નિઃસત્વી મનુષ્ય થાય છે.
૭ સ્ત્રી મળે નહી—કદાચ મળે તો—કુલટા, કુભાર્યા, કલેશ કારિણી, ઝેરીલી, છીનાળ, વિષસ્ત્રી—મળે.
૮ પુત્ર મળે નહી—કદાચ મળે તો અવિનયી, ઉલટા દુઃખદાયી મળે.
૯ ધન મળે નહી—કદાચ મળે તો ભોગવી શકે નહી.
૧૦ ટુંકમાં બ્રહ્મચર્યનાં ખંડનથી બધી વાતે દુઃખ મળે,

૬ બ્રહ્મચર્ય નહીં પાળવાથી એટલે હદ ઉપરાંત મૈથુન કરવાથી આ જન્મમાં પણ અનેક દુઃખ દર્દો ઉભાં થાય છે અને મનુષ્ય દુઃખી થાય છે તેના ઉદાહરણો.

૧ કોઇનું નામ ન લેતા જાતે જોયેલ એવી વાત આમાં કથન કરવામાં આવે છે.

૨ એક " A " મનુષ્ય હતો તે બહુ વિષયી હતો તેથી સતાવીશમે વર્ષે ક્ષયરોગી થયો, ચાર લાખ રૂપૈયાનો માલેક હતો તેથી અનેક દવાઓ કરી, ડૉકટરોને ફીના હજારો રૂપૈયા આપ્યા પણ ન મટયું અંતે સાડીઓગણત્રીશ વર્ષે મરણ પામ્યો.

૩ બીજો " B " મનુષ્ય હતો તે બહુ વિષયાંધ થવાથી દમરોગી થયો—ધની, બહુ કુટુંબવાળો, જવાન, અને સહુવાતે સુખી હતો છતા ૩૧ મે વર્ષે ચાલતો થયો.

૪ ત્રીજો " C " મનુષ્ય હતો તે બહુ મૈથુની હોવાને કારણે ૨૫ મે વર્ષે નપુંશક જેવો થઇ ગયો—પોતાની સ્ત્રી ભોગવવાને ના લાયક થયો અંતે આપઘાત કરી મર્ણ પામ્યો (૩૩) વર્ષેજ જુઓ.

૫ ચોથો " D " મનુષ્ય હતો તે બાલપણુમાં હસ્ત મૈથુની થવાથી નપાસ થતો ગયો અંતે ભરયુવાનીમાં એટલે ૩૦ વર્ષે બુઢા જેવો થઇ ગયો ૩૪ મે વર્ષે મુવો.

૬ આવા તો અનેક દાખલાઓ દઇ શકાય.

૭ સર્વે દેશમાં આવા મનુષ્યો રહેલા છે.

૮ પૂર્વે પણ ભીષ્મ પિતાનો ન્હાનો ભાઇ (શાંતનુનો નાનો પુત્ર) બહુ વિષયી હોવાથી વ્હેલો મર્ણ પામ્યો.

૯ ભગંદર રોગ ખાસ બહુ વિષયીને જ થાય છે.

૧૦ બ્રહ્મચારીને આવા જીવલેણ દર્દો થતા નથી.

૧૧ માટેજ બ્રહ્મચર્યનો મહિમા-અજર, અમર, અને અરૂગ છે.

૧૨ બ્રહ્મચર્યનો મહીમા અગમ્ય છે.

૧૩ બ્રહ્મચર્ય અનંત સુખનો દાતાર છે.

૧૪ પૂર્ણ ભાગ્યવાન્ હોય તેજ બ્રહ્મચર્ય પાળી શકે.

૧૫ અભાગી આ વ્રતને ધારણ કરીજ ન શકે.

૭ બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી આ જન્મમાં મનુષ્ય પરમ સુખી થાય છે દીર્ઘજીવી થાય છે, યશસ્વી થાય છે, તેના ઉદાહરણો.

૧ પૂર્વે ભીષ્મ પિતાએ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું તેથી રથી મહારથીને પણ ઓલંઘી જાય તેવા અતિરથી થયા, ઘણા વર્ષ જીવ્યા, પૂર્ણ યશસ્વી નીવડયા. લડાઇ કરતા છતા પણ અંતે દેવ થયા.

૨ બ્રહ્મચર્યથીજ હનુમાનજી વજ્ર જેવી કાયાવાળા થયા.

૩ પાર્શ્વનાથજીએ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપેજ ધર્મ પ્રકાશ્યો.

૪ શ્રી મહાવીરજીએ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપેજ ધર્મ સ્થાપ્યો.

૫ દયાનંદ સરસ્વતીએ બ્રહ્મચર્યના લીધેજ અનેક વિઘ્નો દૂર કરી આર્યસમાજ મત સ્થાપ્યો.

૬ હેમચંદ્રાચાર્ય, આદિશંકરાચાર્ય વિગેરે અનેક દાખલાઓ છે.

૭ બાલકનું મુખ જુવો કેવું નૂરવાળું હોય છે?

૮ બ્રહ્મચર્યના પાલનથીજ મહાન્ કાર્યો થઇ શકે છે.

૯ દુનીયામાં જે જે મહત્ કાર્યો કર્ત્તા થઇ ગયા તે સર્વે બ્રહ્મચર્ય વ્રતધારીજ હતા.

૧૦ રામ લક્ષ્મણ વનવાસમાં ૧૪ વર્ષ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું હતું તેથીજ રાવણને જીતી શકયા.

૧૧ અભિમન્યુ બ્રહ્મચર્યના ખંડનથીજ રણમાં મરાણો.

૧૨ અર્જુન વિગેરે પાંચ પાંડવો ૧૩ વર્ષના બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપેજ દુર્યોધનને જીતી શકયા.

૧૩ સ્વામી વિવેકાનંદ પરમ ઓજસવાન્ નિવડયા તે બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપેજ (આરોગ્યના બીજા નિયમો તોડવાથી ઘણા વર્ષો નહી જીવ્યા.

૮ બ્રહ્મચર્ય વિષે પરચુરણ

૧ મન બ્રહ્મચર્ય, વાક બ્રહ્મચર્ય, નેત્ર બ્રહ્મચર્ય, શેષ કાયિક બ્રહ્મચર્ય, કરણ કરાવણ અનુમોદન બ્રહ્મચર્ય, એમ બ્રહ્મચર્યના અનેક ભેદો પડે છે.

૨ બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી સુખ ઘણું દુઃખ થોડું છે.

૩ બ્રહ્મચર્યના ખંડનથી દુઃખ ઘણું સુખ થોડું છે

૪ બ્રહ્મચર્યનું બીજું નામ 'શિયલ' છે. શિયલવ્રત ધારી નરનારીઓનાં વખાણ થાય છે.

૫ જૈન ધર્મ, વૈષ્ણવ ધર્મ, શૈવ ધર્મ, મુસલમાન ધર્મ, ઇશાઇ ધર્મ, ખ્રીસ્તી ધર્મ, બુદ્ધ ધર્મ, યાહુદી ધર્મ, શીખ ધર્મ વિગેરે તમામ ધર્મોમાં બ્રહ્મચર્યને પ્રથમ પદ આપેલ છે. તમામ ધર્મ વાળાએ બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું છે—સ્વામીનારાયણના ધર્મમાં તેા ખાસ બ્રહ્મચર્ય છે—જો કે આ પુસ્તકમાં વર્ણવાયું છે એવું બ્રહ્મચર્ય તેા ભાગ્યેજ કેાઇ પાળે છે—પણ ધર્મ પુસ્તકેામાં પાળવા માટે નિયમ છે એટલીજ અત્રે કહેવાની મતલબ છે.

૬ સ્વામીનારાયણ ધર્મ સંસ્થાપક "સહજાનંદજી" પોતે બ્રહ્મચારી હતા એમ કેટલાક કારણેાથી જાણી શકાય છે.

૭ બ્રહ્મચર્ય પાળવાનું કહેવું સ્હેલું છે પણ પાળવું મહા કઠીન છે.

૮ લેાઢાના ચણા ચાવવા જેવું છે, અગ્નિમાં ચાલવા જેવું છે.

૯ સર્વથી ઉત્તમ તપ બ્રહ્મચર્યજ છે. **साख, सुयगडांग सूत्र,** "**तवेसु वा उत्तम बंभचेरं**"

૧૦ બ્રહ્મચર્ય વીના તપ ફેાગટ છે, જ્ઞાન ફેાગટ છે.

૧૧ બ્રહ્મચર્ય પાળવા માટેજ જ્ઞાન છે, ધ્યાન છે. સમાધિ છે.

૧૨ બ્રહ્મચારી પોતાની તમામ શુભ ઇચ્છાને પાર પાડી શકે છે.

૧૩ હજારેા વૈરીએા એક બ્રહ્મચારીને જીતી શકતા નથી.

૧૪ બ્રહ્મચારી હજારેા વિઘ્નેાને દૂર કરી શકે છે.

૧૫ બુદ્ધિ સિદ્ધિ બ્રહ્મચારીને હજુર રહે છે.

૧૬ બ્રહ્મચારીને વચન સિદ્ધિ થાય છે. અનેક ઉત્તમ લબ્ધિએા થાય છે.

૧૭ વિષયસુખ—ઐહિક તેમજ પારલૌકિક એમ બન્ને સુખોનો નાશ કરે છે.

૧૮ વિષ સુખનો અર્થ:—વિષય સુખનો સ્પષ્ટ અર્થજ એ છે કે વિષય વાળુ સુખ—અર્થાત્ જે સુખ ભોગવતા વિષના પરિણામ રૂપ પરિણમે એટલે મરણ આપે આવા વિષય સુખમાં વાસ્તવિક સુખ તો કયાંથીજ હોય ?

૧૯ જગતમાં તત્કાલ બલ હરણ કરનાર સ્ત્રી છે.

૨૦ સ્ત્રીસમાન બલહિન કર્ત્તા દુનીઆમાં બીજું કોઇ નથી.

૨૧ દુધ તત્કાલ બલને કરે છે, માટે બલદાયકની દષ્ટિએ દુધ ઉત્તમમાં ઉત્તમ અને સ્ત્રી નીચમાં નીચ છે, હલકામાં હલકી છે, અધમમાં અધમ છે.

૨૨ ભોગ્ય પદાર્થો તો ઘણા છે પણ સ્ત્રી સમાન એક્કે દુષ્ટ નથી, કે જેના સંગથી બલજતું રહે.

૨૩ સ્ત્રી વિષય જીતાયાથી સમસ્ત સંસાર જીતાય છે.

૨૪ સ્ત્રી મોક્ષના દ્વારને બંધ કરાવનાર તાળુ છે.

૨૫ ઉપરથી સુંદર અંદરથી મહાવિષ મહાઅગ્નિ જો કોઇ હોય તો એક સ્ત્રીજ છે.

૨૬ પ્રારંભકાળે કાંઇક સુખ દે અને અનંતકાલ લગી મહારૌરવ દુઃખ દેનાર જગત્ત ભરમાં જો કોઈ હોય તો તે સ્ત્રીજ છે.

૨૭ સ્ત્રીની અપેક્ષાએ તમામ વાતમાં પુરૂષને સમજવું,

૨૮ સ્ત્રી ભોગાંતે લાળનું ઝરવાપણું, અંગોની સીથીલતા, મંદાગ્નિપણું, કમજોરીપણું, વિગેરે કષ્ટો તો તરતો તરત નજરો નજર જોવાય છે.

૨૯ " सत्यं शिवं सुंदरम् " આ ત્રીપુટીમાં આપસમાં પરસ્પર એક બીજાની સાથે પૂર્ણપણે સંબંધ છે. સત્ય, શિવ એટલે મંગલરૂપ, સુંદર એટલે રૂપાળું–સત્ય શિવને સુંદર એ ત્રણે જુદા ન પડે એવી ત્રીપુટી સદા સંકલીત છે.

૩૦ જે સત્ય હોય તેજ શિવ સુંદર હોય–જે શિવ હોય તેજ સુંદર અને સત્ય હોય, જે સુંદર હોય–પરમાર્થે સુંદર હોય તે જ સત્ય અને મંગલરૂપ હોય.

૩૧ એનો ઉલટો ક્રમ અસત્ય અશિવ અસુંદર જે અસત્ય હોય તે અસુંદર અને અશિવ હોય.

૩૨ બ્રહ્મચર્ય સત્ય શિવ સુંદરમાં સમાવેશ થાય છે. અધિક મૈથુન અસત્ય અશિવ અસુંદરમાં ભળે છે.

---

૯. પ્રકરણ.

૧ કામેચ્છા પ્રગટ થાય છે તેનું કારણ શુ?

૧ શરીર બંધારણમાં કાંઇક કુદરતી એટલી નુનપ રહે છે કે જેથી સ્ત્રીના પરમાણુઓની જરૂરત પડે.

૨ સ્ત્રી પુરૂષના સમાગમથી સંતતિ થાય છે એમાં વીર્ય અધિક હોય તો નર થાય, રજ અધિક હોય તો નારી થાય–બન્ને સમાન હોય તો નાન્યત્ર થાય, આ હેતુ હોવાથી નરમાં વીર્ય સાભાવેજ વધારે હોવાથી યોગ્ય કાલે તેને નીકલવું પડે છે.

૩ સત્વ ગુણના પરમાણુઓ શરીરમાં કમ થાય છે અને વીર્યના પરમાણુઓ વિશેષ થાય છે એજ કારણથી પુરૂષ વીર્ય રાખી શકતો નથી.

૪ કુદરતના કાયદા મુજબ પુરૂષનું વીર્ય પ્રધાન શરીર બંધાએલ

હોવાથી સ્ત્રીની ઇચ્છા થાય છે, અને સ્ત્રીને વીર્ય કમ હોવાથી વિશેષ વીર્યની ઇચ્છા થાય છે—એટલે પુરૂષની ઇચ્છા થાય છે.

૫ શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે નપુંશકને સ્ત્રી અને પુરૂષ એમ બન્નેની ઇચ્છા થાય છે—એ કુદરતી રચના કળી શકાય એમ નથી.

૨ બાલકમાં પણ કામેચ્છા પ્રગટ થાય છે ?

૧ બે મહીનાનાં બાલકમાં સ્ત્રીની ઇચ્છા કયાંથીજ હોય છતાં તેની ઇંદ્રિ કોઈ કોઇ વાર ઉઠે છે-એમ જોવાય છે.

૨ બાલકને પોતાને વિષે પણ કશું ભાન હોતું નથી તો સ્ત્રીના વિષયને કયાંથીજ સમજી શકે છતાં પણ કુદરતી પ્રેરણાથી ઉંઘમાં અગર જાગતાં કોઇ કોઇવાર તંગ થયેલી ઇંદ્રિ માલમ પડે છે તેથી સમજાય છે કે પુરૂષને સ્ત્રીની ઇચ્છા થવી તે સ્વભાવિક છે.

૩ સ્વભાવિક ઇચ્છાથી જે વધારે ઇચ્છા કરવી તે અકુદરતી—અને અલાભ એ અકૂદરતીમાં છે.

૩ કુદરતના બંધારણ વિરૂધ કેમ ચાલી શકાય ?

૧ જન્મથી મરણ પર્યંત સર્વ કાલ પરાણે બ્રહ્મચર્ય પાળવું એ કુદરત વિરૂદ્ધ છે, એટલા માટેજ જગતમાં પરણવાનો રીવાજ છે

૨ સર્વકાલ મૈથુન ત્યાગ એ જેમ કુદરત વિરૂદ્ધ છે તેમ અતિ મૈથુન (એટલે એક મહીનામા એક વખતથી વધારે વાર તેમ જ ૨૫ વર્ષથી આગલ અને ૫૦ વર્ષ પછી) કરવું એ પણ કુદરત વિરૂદ્ધ છે.

૩ કુદરત વિરૂદ્ધ ચાલે એટલે જીંદગીભર મૈથુન ત્યાગ કરે તો સૃષ્ટિનું ચાલવા પણું બંધ થાય—માટે જ કુદરત વિરૂદ્ધ કહેવામાં આવે છે.

૪ અતિ મૈથુનથી શરીરમાં અનેક રેાગેા થાય છે. જરાવસ્થા વ્હેલી આવે છે–તેથી એને પણ કુદરત વિરૂદ્ધ કહેવામાં આવે છે.

૫ ત્યારે કુદરત મુજબ કેટલું ? આનેા ઉત્તર આ મુજબ છે:— ૨૬ વર્ષથી ૫૦ વર્ષ સુધીમાં માત્ર ૩૦૦ વાર મૈથુન કરવું એટલું જ કુદરત મુજબ છે.

૬ એટલામાં સ્પર્શ ઇંદ્રિયનેા સ્ત્રી બાબતનેા ખેારાક પૂર્ણપણે મેલવાઇ રહે છે,

૪ બ્રહ્મચર્ય કુદરતને અનુકુલ છે.

૧ પુત્રની ગરજ સરી રહે અને શરીર નિરેાગી રહે એવું બ્રહ્મચર્ય કુદરતને અનુકુલ છે.

૨ કેાઇ કેાઇ મહા પુરૂષને માટે સર્વથા બ્રહ્મચર્ય કુદરતને અનુકુલ છે, કારણ કે તેઓના શરીરમાં વીર્યના અણુએા કરતાં સત્વગુણના અણુએા વિશેષ હેાય છે–એટલે તેએા અખંડ બ્રહ્મચર્ય ખુશીથી પાળી શકે.

૩ ઇતર પ્રાણીના શરીરમાં વીર્યના અણુએા વિશેષ અને સત્વગુણના અણુએા અલ્પ હેાવાથી તેએા અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળી શકે નહી. પરાણે પાળવાની ફરજ પાડવાથી હસ્ત મૈથુન, ગુદ મૈથુન વિગેરે કરે જ. એથી ભેવડી હાની થાય.

૪ બ્રહ્મચર્ય કેનું નામ કહેવાય ? આનેા જવાબ એ કે વીર્યને સ્ખલીત થવા દેવું નહી, ખરૂં બ્રહ્મચર્ય આ જ છે—બાકી બીજુ બધું ઉપરનું બ્રહ્મચર્ય સમજવું (નામનું જ બ્રહ્મચર્ય.)

૫ બ્રહ્મચારીના શરીરનું લક્ષણ એ કેઃ—શરીર ઘણું ભારી હેાય, મુખ ઉપર પ્રભામંડલ જેવું લાગે.

૬ બ્રહ્મચારીનું વધારા પુરતું વીર્ય હાડમાં જાય છે, એથી હાડ બહુ મજબુત બને છે-શરીર વજ્રમય બને છે. આવાં લક્ષણ ન જણાય તો જરૂર સમજવું કે બ્રહ્મચર્ય વ્રતધારી નથી. (વીર્ય એના શરીરમાં ટકી શકતું નથી.)

૫ સ્પર્શ ઈંદ્રિયને ભોજન જોઈએ.

૧ આ માટે ઉપર ઘણું કહેવાઇ ગયું છે છતાં વિશેષમાં કહું છું કે "મૈથુન અનિવાર્ય છે" તેથી ઇતર પ્રાણીઓનો દોષ દેખવો નહી!

૨ શરીરની પ્રકૃતિ જ એવી છે કે સ્ત્રીને દેખવાથી તેના પ્રત્યે વૃત્તિ દોડે.

૩ પણ સમજાવવું તે આપણી ફરજ છે.

૪ કોઇ વિષયી જીવ પર ઘૃણાની દષ્ટિ કરવી તે જ્ઞાનીનું કામ નથી.

૫ તત્ત્વજ્ઞ મનુષ્યો બધું તત્ત્વ સમજે છે.

૬ વાસના તૃપ્તિ કરવી જોઇએ.

૧ વાસના એટલે ઇચ્છા-ઇચ્છા પૂર્ણ થયા વિના ઇચ્છા દૂર કરી શકાતી નથી.

૨ કહ્યું છે કે "ઇચ્છા રૂંધ્યે સંવરી" ઇચ્છાનાં નિરૂદ્ધથી જ સંવર થાય છે.

૩ બહુ ઇચ્છા થયે તેના પ્રમાણમાં સત્વગુણ ન હોય તો ઇચ્છા જેમ પૂર્ણ થાય તેમ નીતિપૂર્વક કાર્ય કરી ઇચ્છાથી નિવૃત્ત થાવું.

૪ એટલા વાસ્તે-રાજકુમાર જાતિસ્મૃતિજ્ઞાન ધારક શ્રી આર્દ્રકુમાર

શ્રેષ્ટીકન્યાને પરણ્યા.

૫ એટલા વાસ્તે શ્રી પાર્શ્વનાથ અને મહાવીર પ્રભુ વિગેરે પરણ્યા.

૭ તે (વાસના) કેટલાથી તૃપ્તિ થઇ શકે?

૧ ત્રણસેા વાર મૈથુનથી તૃપ્તિ થઇ શકે.

૨ ઘણાઓને માટે સામાન્ય રીતે આ કાયદેા છે.

૩ કેાઈ કેાઇ અતિશય મહા પુરૂષની વાત ન્યારી છે.

૪ તેમ કેાઇ અતિ વિષયીની વાત બીજી છે.

૫ કેટલાક ત્રણસેા વારથી એાછા વારે પણ વિષયથી તૃપ્ત થઇ શકે. ત્રણસેા વાર તેા હદ થઇ ગણાય.

૮ વધારા પુરતુ વિષય સેવન હાની કર્તા છે.

૧ વિષય અગ્નિ છે તેને જેમ વધારીએ તેમ વધે.

૨ વધારવાથી ચેાકખેા અલાભ છે.

૩ રેાજ રેાજ એક રાતમાં ત્રણ વાર મૈથુન કરાય, અને આ નિયમ માત્ર ત્રણ ચાર મહીના સુધી રહે તેા શરીર તદ્દન ખલાસ થઇ જાય, બીમાર થવાય. પૂર્ણ અશક્તિ આવે.

૪ વધારે મૈથુન કરવાથી વીર્ય ન હેાય ત્યારે તેની જગ્યાએ ઇંદ્રિય વાટે લેાહી નીકલે છે—એટલે ભયંકર ખુવારી થાય છે.

૫ શરીરનેા નાશ કરનાર વધારા પુરતુ વિષય સેવન છે.

૯ મનુષ્યેા વિષય સેવનમાં છેક હદ પાર ગયા છે.

૧ પૃથ્વીરાજ ચેાહાન વધારે અંતઃપુરમાં રહેવાથી રાજ્ય હાર્યો.

૨ વડેાદરાનેા મલ્હારરાવ બહુ વિષયી હેાવાથી કેદમાં ગયેા. રાવણ સરખેા શરવીર રાજાધિરાજ લડાઇમાં મરાણેા.

૩ એ વિગેરે હજારેા દાખલાએા મેાજુદ છે.

૪ હાલમાં ઘણા મનુષ્યો વિષય સેવનમાં છેક હદ પાર ગયા છે–તેનું પરિણામ–બહુ રોગી, નિઃસત્વિ, નિર્માલ્ય, થયા છે–એ સ્પષ્ટ છે.

૫ ખરૂ જ્ઞાન કોઇ બતાવતું નથી–સમજવા માટે પણ કોઈ દરકાર રાખતું નથી.

૧૦ મનનો સંયમ–ઇંદ્રિય નિગ્રહ–લાભાલાભનો વિચાર.

૧ મન ગમે ત્યાં ભટકે છે તેને જો તેની ઇચ્છા મુજબ ભટકવા દૈયે તો શરીર માર ખાય.

૨ માટે વિવેકથી મનને કાબુમાં રાખવું જોઇએ.

૩ મનને કાબુમાં ન રાખે તો કેદ તૈયાર છે.

૪ મનનો નિગ્રહ કરે–ઇંદ્રિયનો નિગ્રહ કરે તો કદી જીવને દુઃખ પડે નહી.

૫ દુઃખ વિના સુખ તો ક્યાંથી જ હોય?

૬ જેમ જેમ મનનો નિગ્રહ તેમ તેમ સુખ.

૭ જેમ જેમ મનનો અનિગ્રહ તેમ તેમ દુઃખ.

૮ માટે હે સજ્જનો! ફાયદો ચાહતા હો તો મનને–ઇંદ્રિયને–શરીરના બુદ્ધિના કાબુમાં રાખો.

૯ જ્ઞાની ગુરૂનો વિનય કરો–તેમની પાસેથી તત્વ લ્યો કે જેથી ઉભય જન્મમાં સુખ મળે.

૧૦ જ્ઞાની ગુરૂ તદ્દન નિઃસ્વાર્થપણે સર્વ સુખનું મૂલ આ બ્રહ્મચર્યનો રસ્તો બતાવે છે તે સ્વીકારો.

૧૧ આ રસ્તે જ ચાલવાથી પૂર્વે હજારો સુખી થયા, વર્તમાન કાલે થાય છે, આગમી કાલે થશે,

---

૧૦ પ્રકરણ

૧ બ્રહ્મચર્ય વિષે દોહરા.

૧. દોહરાઃ—બ્રહ્મચર્ય પાલન થકી. સુંદર થાય શરીર;
ભાગ્યવંત બલવંત તેમ, ઓજસવંત સધીર.

૨. આ સઘલા સંસારનું, રમણી નાયક રૂપ;
એ જીત્યે જીત્યું બધું, કેવલ શોક સ્વરૂપ. ×

૩. નિરખીને નવ યેાવના. લેશ ન વિષય નિદાન;
ગણે કાષ્ટની પુતળી, તે ભગવાન સમાન. ×

૪. જે નવ વાડ વિશુદ્ધથી, ધરે શિયલ સુખદાઇ;
ભવ તેનેા લવ પછી રહે, તત્ત્વ વચન એ ભાઇ. ×

૫. વિષય રૂપ અંકુરથી, ટળે જ્ઞાનને ધ્યાન;
લેશ મદિરા પાનથી, છાકે જયમ અજ્ઞાન, ×

૬. નારી વિષની વેલડી, નારી નાગણ રૂપ;
નારી કરવત સારખી, નારી તેમ ભવકુપ.

૨. આયુષ્ય વધવા વિષે.

૧, જેઓ કેાઇ પણ વખતે લગાર માત્ર પણ અપશેાષ કરતા નથી, ગમે તેવા દુઃખ પ્રસંગે પણ દીલગીર થતાજ નથી, આનંદમાંજ રહે છે તેઓની જીંદગી વધે છે,

૨ જેઓ મિત ભેાજનવાળા પથ્ય આહાર વિહારવાળા, માનસિક આવેગને રેાકનારા, ક્ષમા, સંતેાષ, ધૈર્યને ધારણ કરવા વાળા હેાય છે તેઓની જીંદગી વધે છે,

૩ જેઓ નીરાંતે ઉંઘ લે છે, બહુ મર્યાદામાં વર્ત્તે છે, વૈદક શાસ્ત્ર

[×આ ચિન્હવાળા દેાહરા શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર કૃત છે.]

મુજબ વર્ત્તે છે, તેઓની જીંદગી વધે છે.

૪ ખુશ મીજાજ એ બીજું આયુષ્ય છે અર્થાત્ ડબલ આયુષ્ય આપે છે.

૫ તમે જેમ જેમ નિરોગ રહેશો તેમ તેમ તમારૂં આયુષ્ય વધશે.

૬ તમે જેમ જેમ યોગ્ય કસરત કરતા રેશો (યોગ્ય એટલે માપસર શરીર સહન કરી શકે એટલું) તેમ તેમ જવાની ટકાવી રાખશો,

૭ સ્નાન, ભોજન, સ્વચ્છતા, માનસિક શુદ્ધ વિચાર. એ ચાર જો બરાબર સચવાય તો હાલ પણ માણસોનું આયુષ્ય ૨૦૦ બશે વર્ષનું થાય એમ બહુ શોધ ખોળ પછી નક્કી થયેલું છે.

૮ આયુષ્ય વધારવું તમારા હાથમાં છે—કારણ કે ભાગ્ય તે પણ આપણા કાર્યથીજ થાય છે. જેમ લોટની રોટલી બને તેમ,

૯ દરેક વાતમાં ઉત્સાહ રાખો તો આયુષ્ય વધશે.

૧૦ દરેક ઇંદ્રિયોને નિયમસર જે જે ચીજો જોઈએ તે આપવામાં પાપ સમજશો નહી, કરકસર કરશો નહી. લોભી થશો નહી, કાંઇ નહીં એમ કહી ચલાવી લેશો નહી,

૧૧ વીર્યનો વ્યય ન કરવાથી આયુષ્ય, બલ, બુદ્ધિ, તેજ, વધે છે.

૧૨ યોગ્ય રીતે મૈથુન નહી કરવાથી, અયોગ્ય રીતે વીર્યને જવા દેવાથી હાથરસ વગેરે કુટેવથી શરીરની બરબાદી થાય છે.

૧૩ યોગ્ય રીતે મૈથુન કરવાથી શરીર નિયમમાં રહે છે એથી સ્પર્શ ઇંદ્રિયનો ખોરાક પુરો પડે છે—એથી આયુષ્ય વધે છે.

૧૪ યોગ્ય સ્ત્રી વગર મૈથુન કરશો નહી, યોગ્ય સ્ત્રી એ પણ એક જાતનો ખોરાક છે એટલે કાયાનો બાહ્ય ખોરાક છે તે યોગ્ય

રીતે મળવાથી આયુષ્ય વધે છે, બલ વધે છે, તેજ વધે છે ઉત્સાહ વધે છે, બુદ્ધિ વધે છે, સંપતિ વધે છે.

૧૫ ફ્લ, દુધ, હરડે, રસાયન, કસરત, જલ ક્રીયા (તરવું વગેરે) તાંજલજાની ભાજી વગેરે પત્ર શાક, ધૃત, એ આઠે વિધી સહીત સેવન કરવાથી આયુષ્ય વધે છે—એમ ચોક્કસ સમજો.

૧૬ જ્ઞાની પુરૂષનો આશીર્વાદ આયુષ્ય વધારે છે.

૨૭ પરોપકાર કાર્ય આયુષ્ય વધારે છે.

૧૮ બીજાની ભલી લાગણી આયુષ્ય વધારે છે.

૧૯ દીર્ઘ જીવી માબાપના પુત્રો દીર્ઘજીવી થાય છે એટલે દીર્ઘ જીવી થવામાં માબાપની ઉમરનું પણ કારણ રહેલું છે.

૨૦ છોકરાઓમાં મા બાપની આકૃતિનો વારસો જેમ ઉતરે છે તેમ તેમના ગુણ દોષનો વારસો પણ ઉતરેજ છે. તેમાં આ સપાસના વાતાવરણને કારણે અનેક પ્રકારની વધઘટ થાય છે ખરી, પણ મૂલ મૂડીતો બાપ દાદા ઇત્યાદિ તરફથી મળેલી હોય છે તેજ ખરી. એવા દોષના વારસામાંથી કેટલાક બાલકો પોતાને બચાવી લે છે એમ મેં જોયું છે. એ આત્માનો મૂલ સ્વભાવ છે, તેની બલિહારી છે.’

૩ આયુષ્ય ઘટવાનાં કારણો.

૧ અત્યંત અપશોષ કરવાથી આયુષ્ય ઘટે છે·

૨ રોગો અર્ધું આયુષ્ય હરિ લે છે.

૩ અનિયમીત આહાર વિહાર આયુષ્ય ઘટાડે છે.

૪ ક્રોધ, લોભ, માન, ઇર્ષા વગેરે દુર્ગુણો આયુષ્ય ઘટાડે છે,

૫ અસત્ય વચન આયુષ્ય ઘટાડે છે,

૬ ગુરૂનો દ્રોહ આયુષ્ય ઘટાડે છે.

૭ જ્ઞાની પુરૂષનો શ્રાપ આયુષ્ય ઘટાડે છે.

૮ અતિ મૈથુન, અતિ આળસ, અતિ વ્યાયામ આયુષ્ય ઘટાડેછે.

૯ "અતિ સર્વત્ર વર્જયેત્" એ સૂત્ર મુજબ વસ્તુ માત્ર 'અતિ' અસાર છે, માટે દરેક ક્રિયા માપિત હોવી જોઇએ.

૧૦ મેળા ગંદા રહેવાથી આયુષ્ય ઘટે છે.

૧૧ આઘાત પહોંચવાથી આયુષ્ય ઘટે છે.

૧૨ પત્યાઘાત લાગવાથી આયુષ્ય ઘટે છે.

૧૩ ઇંદ્રિયોના પ્રતિકુળ વિષયોથી આયુષ્ય ઘટે છે.

૧૪ બહુ બોલવાથી, બહુ કામ કરવાથી આયુષ્ય ઘટે છે.

ટીકાઃ—કેટલું કેટલું આયુષ્ય ઘટે છે! તે તો જેટલું જેટલું અને જેવું જેવું કામ તે ઉપર આધાર રહે છે.

૪. આરોગ્યતાની હાનિ.

૧ બહુ મરી મશાલો ખાવો તે આરોગ્યતાની હાની છે.

૨ ભુખ વગર જમવું તે આરોગ્યતાની હાની છે;

૩ આખો દિવસ બેઠા બેઠ રહેવું તે પણ આરોગ્યતાની હાની છે,

૪ દહી, ખાંડ, ઘાસલેટ, ભારી પદાર્થો, ખાંડની ચીજો, એ વગેરે આરોગ્યને હાની કરે છે,

૫ ઉંઘ વગર સુવું નહી, વગર ઉંઘે આંલોટવું નહી, બહુ દોડવું નહી, બીલકુલ રોવું નહી, કોઇ પણ પ્રસગે મગજ બોઇ દેવો નહી,

૬ સ્ત્રી સાથે એક પથારીમાં એક કલાકથી વધારે વાર સુંવું નહીં, નહીંતર જરૂર આરોગ્યતાને નુકશાન પહોંચશે,

૭ મૈથુન એ શરીરનો કસ કાઢનાર ક્રિયા છે તેથી એવી ક્રિયા જેમ બને તેમ ઓછી કરવી.

૫. કેવી સ્ત્રી પસંદ કરવા યોગ્ય.

૧ પાતળી સુંદર સુઘડ અભ્યાશવતી પ્રિતિવતી સ્ત્રી પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

૨ પોતાથી કમમાં કમ ૧૦ વર્ષ—૮ વર્ષ ન્હાની વયની સ્ત્રી—પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

૩ પ્રિય બોલનારી, કામ કરનારી, ક્ષમાવાળી, ચતુર, વિવેકવાળી સ્ત્રી—પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

૪ નિરોગી, ધર્મીષ્ઠ, દયાવાળી, વિનયવાળી, કલાગરી સ્ત્રી—પસંદ કરવા યોગ્ય છે,

૫ અલ્પ બોલનારી, નિષ્ઠુર નહી બોલનારી, સત્યવક્તી, આપણા કાર્યમાં મદદ કરનારી, સાચી સ્નેહવાળી, નિઃશ્વાર્થી, સરળા, અદંભચિત્તવાળી, સુમુખી, સંપૂર્ણ સુંદરાંગી, સુચિન્હવાળી, પતિ પરાયણા, શિયલવતી. સુખદુઃખાનુંગામિની, પદ્મિની સ્ત્રી—પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

૬. સ્ત્રી વિશે સાવચેતી રાખવી.

૧ જેનું શાક બગડે ત્હેનો દિવસ બગડયો, અથાણું બગડયું ત્હેનો વર્ષ બગડયો,—બાઇડી બગડી ત્હેનો ભવ બગડયો, માટે સ્ત્રી પરણતી વખતે ખાસ સાવચેતી રાખવી.

૨ નઠારી સ્ત્રી, કજીઆ ખોર સ્ત્રી કરતાં સ્ત્રી નજ હોય તે સારી.

૩ અભણ સ્ત્રીને ભણાવવી, ભણેલી સ્ત્રીને ઉત્તમ પુસ્તકો વાંચવા દેવા.

૪ સ્ત્રીને નવરી બેસવા દેવી નહીં પણ કોઇને કોઇ કામમા યોજી દેવી, એમ કરવાથી કોઇની કુથલી નહીં કરતા સુધરી જશે.

૭. તમારી સંતતિ માટે.

૧ જો તમે ઉત્તમ પ્રકારનું બ્રહ્મચર્ય પાળશો તો તમારી સંતતી દીર્ઘાયુષી નિવડશે.

૨ જો તમે આરોગ્યતાના નિયમો સાચવશો તો તમારી સંતતી નિરોગી નિવડશે.

૩ જો તમે ક્રોધ. લોભ, માન, કપટ, ઇર્ષા નહી કરો તો તમારી સંતતી સદ્ગુણી થશે.

૪ ટુંકમાં જણાવવાનું કે તમારે જેવી સંતતી જોઇતી હોય તેવા ગુણો તમો પોતેજ પ્રથમ સ્વીકારો.

૫ તમે વ્યસની હશો અને તમારી સંતતીને નિર્વ્યસની બનાવવા ચહાશો તો તેમ નહી બને.

૬ તમે પ્રથમ પોતે સદ્ગુણી થાવ એટલે તમારાં બાળકોમાં એ વારસો ઉતરશે—એ સંસ્કાર આવશે.

૭ તમે વ્યભિચારી વિચાર છોડીને, અતિ મૈથુન છોડીને શરીરે મજબુત બનો.

૮ વીર્ય એક મહીને થાય છે માટે જ વધુમાં વધુ એક મહીને એક વાર મૈથુન બસ છે, સાધારણ રીતે તો ૩ કે ૪ મહીને એકવાર મૈથુન કરવું જોઈએ.

૯ અતિ ઉત્કૃષ્ટ રૂપ મેળવવું હોય, બલ મેળવવું હોય, સત્વ મેળવવું હોય તો ૧ વર્ષમાં ૧ વાર મૈથુન બસ છે.

૧૦ જે ૧ વર્ષમાં ૧ વાર મૈથુન કરે તે ઉત્કૃષ્ટ ગુણવાન્ ખરો મરદ.

૧૧ જે ૧ વર્ષમાં ૨ વાર મૈથુનની ઇચ્છા કરે તે મધ્યમ.

૧૨ એક માસમાં ૧ વાર જેને મૈથુનની ઇચ્છા ઉપજે તે આવક જાવક વાળો બરાબર.

૧૩ એથી જેટલી વધારે મૈથુનની ઇચ્છા ઉપજે તેટલો તે વધારે વીર્યનો દેવાળીઓ.

૧૪ ધનના દેવાળીઆ કરતાં વીર્યનું દેવાળીઆપણું બહુ ખોટું ભાઇ !

૧૫ વીર્યનું એક ટીપું તે લોહીના સો ટીપા બરાબર છે.

૧૬ અન્નનું સાર લોહી, લોહીનું સાર હાડ, હાડનું સાર મજ્જા, મજ્જાનું સાર વીર્ય છે.

૧૭ વિર્ય એ આખા શરીરનો રાજા છે.

૧૮ બધા વગર ચાલે પણ વીર્ય વગર ચાલે નહી.

૧૯ વીર્ય હીન માણુસ—મોક્ષ મેળવી શકે નહી, દેશનો ઉદ્ધાર, આત્માનો ઉદ્ધાર, જાતનો ઉદ્ધાર—વગેરે કાંઇ પણ કરી શકે :નહી.

૨૦ ભુખમરાથી જેટલી બલ હાની નથી થતી તેટલી વીર્યના જવાથી થાય છે.

૨૧ વીર્ય જવાથી મનુષ્ય રાંકડો, ઓશીઆળો, દીન, દુઃખી, નિસ્તેજી બની જાય છે.

૨૨ વીર્ય જવાથી અનેક રોગો થાય છે. જમરાજા વ્હેલો તેડવા આવે છે.

૨૩ જે મહા ભાગ્યશાળી હોય તેજ વીર્યને જીરવી શકે, તેનાંજ હાડમાં વીર્ય પેશી શકે.

૨૪ બાલકને જ્યાં સુધી વીર્ય સ્ખલીત થતું નથી ત્યાં સુધીજ હાડકાં

જાડા થાય, એકવાર વીર્ય સ્ખલીત થયું કે પછી હાડકાં જાડા થતાં અટકી પડે છે. હા પછી હાડકાં લાંબા થાય છે ખરા—પણ મજબુત તેા નથીજ થતા. આ વાત ચેાક્કસ છે.

૨૫ મૈથુન કાર્ય કરતા મૈથુનનેા વિચાર મહા ભયંકર છે.

૨૬ મૈથુન કરવાથી થેાડું પાપ પણ તેનાં વિચારથી મહાપાપ થાય છે.

૮. સવારમાં પ્રથમ સ્નાન કે પ્રથમ કસરત?

૧ સવારમાં ઉઠીને પ્રથમ સ્નાન કરેા, પછી તેલ ચેાળેા, પછી કસરત કરેા, અને પછી પાછું સ્નાન કરેા.

૨ આ નિયમ માત્ર આઠ જ દિવસ કરેા પછી જો તમને ફાયદેા લાગે તેા આગળ ચાલુ રાખેા અમને તેા એ બાબત અનુભવ જ છે કે જરૂર ફાયદેા થશે જ.

૩ એમ કરવાથી વગર ઔષધે તમામ રેાગેા મટે છે.

૪ એમ કરવાથી પુનઃ જવાની આવે છે.

૫ એમ કરવાથી ઘડપણનેા નીકાલ થાય છે.

૬ મૂર્ખ લેાકેા ન્હાવામાં પાપ માને છે.

૭ મેાટા મુનિએા દિવસમાં પાંચ પાંચ વખત ન્હાતા.

૮ જેને કાયાની દરકાર નજ હેાય જે બ્રહ્મસ્વરૂપ થઇ ગયા હેાય તે તેા ભેાજન પણ ન કરે, નિદ્રા પણ ન લે, તેમ સ્નાન પણ ન કરે તેા ચાલે.

૯ પણ જે ભેાજન ડબલ કરે, આળસ કરે, મૈથુન બહુ કરે, ઉંઘ બહુ લે, એમાં પાપ સમજે નહીંને ન્હાવામાં પાપ સમજે એ તેા મહામૂર્ખ.

૧૦ ઋષભ દેવજી, તેમજ જૈનનાં તમામ તીર્થંકરેા તેા બહુ ભેાજન

નહીં કરતા, નિંદ્રા નજ લેતા તેવાઓ તો અસ્નાનથી કદાચ ચલાવી લે એ જુદીવાત છે—એવાઓ પણ સંસારી દશામાં દિવસમાં ત્રણ ત્રણ વખત ન્હાતા એમના શ્રાવકો આઠ આઠ ઘડા પાણીએ ન્હાતા એ માટે જુવો ઉપાંશક સૂત્ર દશ શ્રાવકો ના અધિકાર.

૧૧ સ્નાન સંધ્યાન ઉત્તમ ક્રિયા એક પણ નથી.

૧૨ સ્નાન વગર ન ખવાય એ બંધારણ બહુ ઉત્તમ છે.

૧૩ જેટલું ન્હાયા એટલું પુણ્ય એ કહેવત અસલની છે, અને બરાબર છે, વ્યાજબી છે, તમે એને માન આપો—એ નિયમ સાચવો.

૧૪ બીજાઓ પાસે સચવાઓ.

૧૫ એ નિયમથી વિરૂદ્ધ વર્તે ત્હેને સમજાવો.

૧૬ સ્નાનની આળસ રાખશો નહી ખાવાની આળસ કરો તો ભલે.

૧૭ સ્નાન કરીને ખાવાથી જલદી પચી જાય છે કારણ કે જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત બને છે.

૯ એક દિવસમાં કમમાં કમ ૩ વખત તો જરૂર સ્નાન કરવું જ જોઇએ.

૧ જેમ ધાતુની ખાખ રસાયન છે તેમ સ્નાન ક્રિયા પણ રસાયન છે.

૨ જેમ કસરત રસાયન છે તેમ સ્નાન પણ રસાયણ છે.

૩ જેમ ભોજનનો વખત હાલ બે વખત છે તેમ સ્નાનનો નિયમ ત્રણ વખત છે.

૪ તમે માત્ર છજ મહીના આ નીયમ સાચવી જુઓ કે કેવું સરસ ફલ આપે છે.

૫ એ નિયમ સાચવવાથી ચંસમા ચંડાવવા પડશે નહી.

૬ નથુરામ શર્મા કરીને બીલખા (કાઠિઆવાડ) માં મહાત્મા છે ત્હેનોજ દાખલો બસ છે તે પોતે હંમેશ ત્રણવાર સ્નાન કરે છે. પ્રથમ સ્નાન પરોડીએ ૪ વાગે, બીજું સ્નાન ૯ વાગે, ત્રીજું સ્નાન સાંજના આઠ વાગે.

૭ એ રીતે તમે પણ ત્રણ વખત સ્નાન (કમમાં કમ) કરો.

૮ સવારે ઉઠીને પહેલું સ્નાન, સૌચ કરીને બીજું સ્નાન, રાતે ભોજનની આદિમાં ત્રીજું સ્નાન.

૯ એ માટેજ પૂર્વના મહર્ષિઓએ સ્નાનમાં ધર્મ બતાવેલ છે.

૧૦ કારણ કે ધર્મના બહાને ક્રિયા થઇ શકે નહીતર આળસ આવે.

૧૧ બ્રહ્મચારીઓએ ૫ વાર સ્નાન કરવું જોઇએ.

૧૨ સવારે ઉઠતા બ્હેતજ પ્રથમ સ્નાન, કસરત કરીને બીજું સ્નાન, શૌચ કરીને ત્રીજું સ્નાન, દિવસનાં ભોજનની આદિમાં ચોથું સ્નાન, રાતનાં ભોજનની આદિમાં પાંચમું સ્નાન.

૧૩ સર્વેથી એટલું ન બને તો ત્રણ વખત તો જરર બનાવવુંજ.

૧૪ શિતલ જલથી સ્નાન ઉત્તમ છે.

૧૫ પોતાની કાયાનાં વજન પ્રમાણે પાણિનું માપ સમજવું એટલે કે કાયા સાડા ત્રણ મણની હોય તો સાડાત્રણ મણ પાણી–એ રીતે કદાચ વધુ પાણીથી નવાય તો વધુ સારૂં.

૧૬ એ માટે કરકસર લગારે કરવી નહી, ઉદાર દીલ રાખવું.

૧૦ મૈથુન બાદ તરત સ્નાન કરી અલગ સુવાનો રીવાજ રાખો.

૧ મૈથુન બાદ સ્નાન કરીનેજ સુઇ જવાનો રીવાજ રાખવો.

૨ ખબરદાર મૈથુન બાદ સ્નાન કર્યા વગર સુતા નહીં, જો એમ કરશો તો ધાતુ દઢ થશે નહીંતર નિર્બલ અદઢ થશે આ વગર પૈસાનું રસાયન છે, એને તમે અજમાવી જુવો—આ વાત અનુભવપૂર્વક લખવામાં આવેલ છે, નહીં કે કહેતા કહેતી ઉપરથી લખ્યું છે.

૩ તમારા એકાંત હિતને માટે આ બહુ સરસ સૂચના દેવામાં આવી છે એનો અમલ કરો !

૧૧ ધાર્મિક દૃષ્ટિએ પણ મૈથુન બાદ સ્નાન કરવું જોઈએ.

૧ શાસ્ત્રમાં મૈથુન ક્રિયાને અપવિત્ર ગણેલ છે એટલા માટે સ્નાન કરીનેજ દેવપુજા વગેરે કરવાની આજ્ઞા છે. વગર સ્નાને નહી.

૨ તો હવે સમજવાનું કે પુજા તો સવારે થાય તે માટેનું સ્નાન તો સવારે થાય ત્યાં સુધીશું અપવિત્ર રહેવું ?

૩ તન અપવિત્ર રહેવાથી મન અપવિત્ર રહે છે, જેમ શૌચ કરી વિડંગ ન ધોવાથી ધ્યાન લાગે નહીં તેમ.

૪ આખી રાત અપવિત્ર મનઃ ધ્યાન રાખવા કરતા તરત સ્નાન કરી પવિત્ર અંગ અને મન કરી સુવું એ વધારે સારૂં છે.

૫ રાત્રે સ્નાન કરતા આળસ થાય—માત્ર એજ કારણથી સ્નાન ન કરવું તે વ્યાજબી નથી, સ્નાનનો જો રસ્તો પડશે તો એક રાતમાં બે ત્રણવાર મૈથુન કરતા અટકાશે એ કેટલો બધો લાભ થશે.

૬ એ વાસ્તેજ મૈથુન રાતના પ્રથમ સુતી વખતેજ કરવાનું છે. નહી કે પાછલે પહોરે.

૭ જુઓ ત્રિશલા રાણીને ૧૪ સ્વપ્નો ક્યારે આવ્યા ? મધ્યરાત્રીએ; તો હવે જરા વિચારવાનું કે સંસારક્રિયા પહેલી થઇ કે પછી ?

૮ આ બાબત આપણામાં ઘણું અંધારૂં છે. તે સ્પષ્ટ કરવાની જરૂર છે.

૧૨ એક મહીનામાં એક જ વાર ઋતુદાન દેવું ! વધારે વાર નહીં ! !

૧ જો તમે આયુષ્યમાન સંતતીની ચાહના રાખતા હો તો ૧ મહીનામાં ૧ વાર મૈથુનથી વધારે વાર મૈથુન કરશો નહી.

૨ જો તમે બાલકોના અકાલ મરણો અટકાવવા રાજી હો તો ઉપરનો નિયમ સાચવો.

૩ અસલના વખતમાં અકાલ મરણ નહીં થતાં તેના કારણોમાં એ કારણ મૂખ્ય હતું.

૪ શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે **ऋतुं भार्या समुपेयात्** ઋતુકાલે જ ભાર્યા પાસે જાવું, અર્થાત્ ઋતુ વખતે જ મૈથુન કરવું.

૫ વધુ બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી વધુ ધર્મ કરી શકશો, વધુ ધર્મ કર્યો ગણાશે,

૬ જે પુરૂષ એક રાતમાં ૨ વાર મૈથુન કરતા આનંદ ભોગવે છે તે જો બે દિવસમાં એક વાર મૈથુન કરે તો વિશેષ આનંદ ભોગવી શકે એ ન્યાયે જેમ જેમ લાંબે કાળે મૈથુન કરાય તેમ તેમ અનેક ગુણો આનંદ આવે.

૭ અસલના કામશાસ્ત્ર (કોકશાસ્ત્ર) માં ૪ જાતના પુરૂષ કહેલ

જે તે એક વર્ષમાં ૧ વાર સ્ત્રીસંગ કરે તે ઉત્તમોત્તમ પુરૂષ, એક વર્ષમાં ૨ વાર સ્ત્રીસંગ કરે તે ઉત્તમ પુરૂષ, એક વર્ષમાં ૧૨ વાર સ્ત્રીસંગ કરે તે મધ્યમ પુરૂષ, એક વર્ષમાં ૨૪ વાર સ્ત્રીસંગ કરે તે અધમ, અને તેથી એ વધારે વાર કરે તે અધમાધમ, એવા પુરૂષોને મનુષ્ય ન કહેતાં જાનવર કહેલ છે.

૮ સ્ત્રીઓ માટે પણ પદ્મિની વગેરે ૪ જાતી માટે ઉપર પ્રમાણે સમજી લેવું.

૯ વધુ સ્ત્રી સંગથી છોકરાઓ નાલાયક બને છે, શરીર નાલાયક બને છે, મન નાલાયક બને છે.

૧૦ કદાચ બે ચાર છોકરા ન થાય અને એકજ થાય તો પણ શું બગડી ગયું, ઝાઝા શીયાળ કરતાં એક સિંહ સારો.

૧૧ સ્ત્રી રસોઇ માટે, કામ માટે, આપણને સલાહ દેવા માટે છે પણ નહીં કે હંમેશ મૈથુન માટે.

૧૨ સ્ત્રીઓએ જાણવું જોઇએ કે પોતાના પતિનું આરોગ્ય જેમ વધારે સચવાય તેમ વધારે સારૂં,

૧૩ પુરૂષે સમજવું જોઇએ કે સ્ત્રીને કામ વાસના ૮ ગુણી નર કરતાં વધારે છે માટે એક સ્ત્રીને કમમાં કમ ૮ પતિ હોય તો જ પાલવી શકે. એકથી નહીં જ. અને એવો તો વ્હેવાર છે જ નહી માટે સ્ત્રીને શિયલ બાબત દૃષ્ટિ રખાવવી બાકી બીજો તો શો રસ્તો હોય ?

૧૪ હે પુરૂષો ! કુદરત તમને એક મહીને એક જ વાર મૈથુનની રજા આપે છે બહુ વાર નહી, એનો દાખલો કે તમારી પ્રતિ છાયાને (સ્ત્રીને) મહિને એકજ વાર ઋતુ પ્રાપ્ત થાય છે.

૧૫ જો કુદરતની વધારે ઇચ્છા હોત તો કાં પ્રતિ દિવસે ઋતુ ન પ્રાપ્ત થાય?

૧૬ કેટલાક સ્વાલ કરશે કે ઋતુના દિન ૧૬ છે માટે એક મહિનામાં ૧૬ વાર મૈથુન કરવું જોઇએ? આ સ્વાલના ઉત્તરમાં હું જણાવું છું કે મૈથુન એ માત્ર આનંદને માટે નથી પણ પુત્ર પ્રાપ્તી માટે છે માટે ૧૬ દિવસ કુદરતે રાખ્યા છે-હવે ૧૬ દિવસ કેમ રાખ્યા તેનું કારણ સાંભળો:—

જ્યોતિષ પ્રમાણે યેાગ મળે તેા જ પુત્ર થાય નહીતર નહી, તેા હવે કેાઇને પ્રથમ દિવસ, કેાઇને બીજે, કેાઇને ત્રીજે, એમ યાવત્ કેાઇને સેાળમે દિવસે જ્યેાતિષ યેાગ મળે એટલે કે પંદર તિથિમાંથી કેાઇને કેાઇ બરાબર મળતી આવે કે જેથી ઋતુદાન નિષ્ફલ જાય નહી—કુદરત કેવેા ડાહ્યો છે—તમારી તમામ ચિંતા તે રાખે છે—તમે નાહક ચિંતા એાઢી લ્યેા છેા.

૧૭ કુદરતના કાનુનેા ભંગ કરવાથી કુદરત તમને શિક્ષા આપે છે કુદરત કાંઇ લાંચ લેતેા નથી, લાગવગ સાચવતેા નથી, કેાઇની મહત્તાથી બ્હી જતેા નથી, તેને કેાઇની બીક લાગતી નથી, તે સૌનેા રાજા છે—સૌને એક સરખેા કાયદેા પાળવાની રજા આપે છે,

૧૮ કુદરતની શિક્ષા કેાઇને થયા વગર રહેતી નથી.

૧૯ કુદરતથી ઉપર કેાઇ છે નહી.

૨૦ માટે કુદરતને અનુસરીને વર્તો, એમાં જ તમારૂં ડહાપણુ સમાયલું છે.

૧૩ આરોગ્યના નિયમો.

૧ પ્રાતઃકાલે ચાર વાગે નિંદ્રાનો ત્યાગ કરો.
૨ એક, બે યા ત્રણ અંજલીભર ઠંડુ પાણી પીઓ.
૩ પછી એક કલાક યા અર્ધો કલાક કસરત કરો.
૪ ઠંડા પાણીએ ન્હાવ.
૫ બરાબર ભુખ લાગે ત્યારે પોણો ભાગ જમો.
૬ ભોજન ખુબ ચાવો.
૭ ભોજન ઉષ્ણ હલકું અને પથ્ય હોવું જોઇએ.
૮ ફલાહાર વિશેષ કરો.
૯ રાત્રે ઉષ્ણ દુધ પીઓ.
૧૦ એક મહીનામાં એક વારથી વધારે વાર મૈથુન કરો નહી.
૧૧ વીર્યની કીંમત લાખ રૂપૈયાથી પણ વિશેષ સમજો.
૧૨ વસ્ત્ર, મકાન, શરીરની બરાબર સ્વચ્છતા રાખો.
૧૩ ભારી (લાડુ, દુધપાક, માલપુવા વગેરે) જમણ ભુખથી અર્ધું જમો.
૧૪ જમતી વખત જીભની સલાહ નહીં લેતા, પેટની સલાહ લેજો.
૧૫ બલવાનની સાથે કુસ્તી કરશો નહીં.
૧૬ કોઇનું એઠું જમશો નહીં, તેમજ તમારૂં એઠું કોઇને જમાડસો નહીં.
૧૭ ઓઠીંકણ દઇને બેસવાનો રીવાજ કાઢી નાખો.
૧૮ રાત્રે ધાસલેટના અજવાલાથી વાંચવાનો રીવાજ ન રાખો,
૧૯ ક્રોધ, લોભ, માન, કામ, કપટ, ઇર્ષા એ છ ન કરો, જેટલા અંશે કરશો તેટલા અંશે આરોગ્યતામાં ખામી આવશે.
૨૦ જવાન વયે સ્ત્રી વગર ન રહો. અપૂર્ણ વયે સ્ત્રી ન પરણો,

૨૧ સાદુ ભોજન મિત ભોજન કરવાથી, સમતા રાખવાથી આયુષ્ય વધે છે. આ વારંવાર કહેવાની મતલબ હૃદયમાં ઠસાવવાની છે.

૧૪ આરોગ્ય સંબંધી અમારી સલાહ.

(ચોપાઇ ચાલ.)

આંખે હિરડા, દાંતે લોન, ભુખ્યા રાખ્યે ચોથો કોન;
ડાબા સોવે તાજા ખાવે, ઉનકે ઘેર વૈદ ન જાવે. ૧

૧ ઉપરના પાંચ બોલો સાચવવાથી આરોગ્યના ઘણા ખરા નિયમો સચવાયા ગણાશે. આંખે હિરડા એટલે–આંખમાં હરડે આંજવું, દાંતે લુણ–એટલે લુણથી દાંત સાફ કરવા, અને ભોજન વખતે પેટ ચોથો ભાગ અધુરૂં રાખવું, તરતની રસોઇ જમવી તેમ ડાબે પડખે સુવું. માત્ર આ સાદા પાંચ નિયમોમાં અપુર્વ સફલતા છે.

૨ રોગ થયે દવા ન ખાવી. (વિદેશી તો ન જ ખાવી.)

૩ શુદ્ધ વાયુનું સેવન કરો. અશુદ્ધને દૂર કરો.

૪ સવાર સાંજ ઉત્તમ ધુપ કરો. પુષ્પમાળા પહેરો.

૫ સાબુની જગ્યાએ માટીનો વપરાશ કરો એટલે માટી ચોળીને સ્નાન કરો. (સાબુનો ત્યાગ કરો)

૬ જ્ઞાનીની સેવા કરો, જ્ઞાનની ઇચ્છા રાખો, જ્ઞાનની બહુ ભક્તિ કરો, એથી આરોગ્ય વિગેરે તમામ જ્ઞાન મળશે.

૭ જ્ઞાનથી જ સ્વર્ગ અને મોક્ષ મળશે. ભવના બંધન ટળશે.

૮ જ્ઞાન ચક્ષુ છે, દીવો છે, સૂર્ય છે, પ્રકાશ છે, રત્ન છે–જે કહો તે જ્ઞાન જ છે માટે રાત દિવસ જ્ઞાનનો અભ્યાસ કરો. કારણ કે જ્ઞાનથી જ સારાસાર સર્વે વાત જણાશે.

૧૫ વૈદક સંબંધી અમારી સલાહ

૧ રોગ થયે એકદમ ધભરાશો નહીં.

૨ આધુનીક ઉપાયો તરફ દષ્ટિ દેશો નહીં.

૩ કોઇ પણ પેટંટ દવાઓ ખાશો નહીં.

૪ ડૉકટરોને દામ દઇ લાલચુ બનાવશો નહીં.

૫ કુદરતી રીતે રોગ મટવાનો ઉપાય તપાસજો.

૬ બને ત્યાં સુધી કસરતથી–આસન પ્રયોગથી રોગો મટાડવાનું કરજો.

૭ છતાં ન મટે તો જલોપચારથી રોગો મટાડવાનું કરજો,

૮ જો તેમ છતાં પણ ન મટે તો પછી દેશી દવાનું શરણુ લેજો.

૯ કસરત, જલ ઉપચાર, માનસ્ ઉપચાર, માટી ઉપચાર, ઘણા ભાગે ઘણા દરદો મટાડે છે.

૧૦ એકેકા રોગને મટાડવા માટે (૫૦૦) પાંચશો, પાંચશો ઉપાયો છે. તેમાં અવલ દરજ્જે—પથ્ય, ઉપવાસ, કસરત, જલ અને માનસ્ છે.

૧૧ જેમ જેમ વિદેશી ઓષધો વિશેષ ખાશો તેમ તેમ નવા નવા રોગો વિશેષ થશે.

૧૨ વિદેશી દવાઓ રોગ કાઢતા (મટાડતા) નથી કીન્તુ રોંગને ઢાંકે છે. (માત્ર થોડી વારને માટે જ ઢાંકે છે.)

૧૩ કુદરતી ઉપચારો રોગને જડમૂળમાંથી કાઢે છે.

૧૪ કુદરતી ઉપચાર શરીરને સાફ કરે છે–શરીરના તમામ કચરાને કાઢી નાંખે છે એટલે રોગ રહેજ કયાંથી ?

૧૫ કુદરતી ઉપચારથી કોઇ ઉપચાર ઉત્તમ નથી, કુદરતનો ઉપચાર ઉત્તમમાં ઉત્તમ અને અચુક છે. અકસીર છે.

૧૬ કુદરતી ઉપચારમાં ગેરલાભ થવાનો બીલકુલ સંભવ નથી. નિરાશાને સ્થાન નથી.

૧૭ કુદરતી ઉપચારમાં બહુ ધનવ્યય થતો નથી.

૧૮ ઉત્તમમાં ઉત્તમ, સરસમાં સરસ, સહેલામાં સહેલો, કોઇ પણ પ્રકારના જોખમથી રહીત જો કોઇ ઉપચાર હોય તો તે કુદરતનો જ છે.

૧૯ જેઓથી શરીર બન્યું, તેઓથી જ રોગ મટે છે. (આરોગ્યતા મળે છે) આ જ કુદરતની ચાવી છે.

૨૦ શરીર, માટી, પાણી, અગ્નિ, હવા, અને પોલાણુ આ પાંચથી બન્યું છે માટે આ પાંચના જ યોગ્ય ઉપચારથી આરોગ્ય થવાય.

૨૧ આ વાત સ્પષ્ટ હોવાથી શંકા રાખવા જેવું નથી.

૧૬ શ્રી ગુરૂસ્તુતિરૂપ–અંત્ય મંગલ અને પ્રશસ્તિ.

તત્ર પ્રથમ શ્રી ગુરૂ સ્તુતિ

(શાંતિ શાંતિ દાંતિ ધરમ પરમ જૈનવરે—એ રાગ)

૧. જયતિ જય શ્રી ગુરૂ સમા ન સુખદા,
પરમ ધરમ નીતિનેક રાખીયે યદા. જય૦
૨. ભૂલજો સમસ્ત ભાગે જોયું સર્વદા. જય૦
૩. દેવના સુદેવ આપે વારૂ સંપદા. જય૦
૪. વિમળ જ્ઞાન ધ્યાન રૂપ સારી સંપદા, જય૦
૫. સત્ય શુદ્ધ સેવનાથી સર્વ શર્મદા. જય૦
૬. આજતો આનંદ હર્ષ વાધિઓ ઘણો,
શ્રી ગુરૂદિદાર દીઠો સિંધુ સુખનો-

ચંદ્ર કંજ નેત્ર મુખ ઉપમાં ભણું,
સુરતરૂ સમાન સર્વ દેહને ગણું;
જયેતિ જય રાંકને કરો પ્રભુ મુદા. જયતિ.

ચોપાઇ.

૧૭. જય જય જયતિ શ્રીગુરૂરાજ, કરૂણા સિંધુ પ્રભુ ગરીબ નિવાજ.
અશરણ શરણ મહા ઉપકારિ, તારણ તરણ ભવ અઘ હારી.

પ્રશસ્તિ દોહરા.

૮. અતિ પરિશ્રમ આદરી. કર્યો ગ્રંથ તૈયાર;
ગ્રાહક થઇ નરનારીઓ, કદર કરો આ વાર.

૯ બુદ્ધિ ધરી ઉપકારની. કર્યો ગ્રંથ તૈયાર;
એહ મુજબ વર્ત્તો સદા, તો મુજ હર્ષ અપાર.

૧૦ બીજા પણ પુસ્તક બહુ, નવિન કરી તૈયાર;
સેવામાં તુમ આગળે, હાજર કરૂં આવાર.

૧૧ જો બુદ્ધિ પામ્યા સહી, તેનો આ ઉપયોગ;
આ પુસ્તકના અમલથી, સર્વે થાવ નિરોગ.

(વલણ રાગે દુહો,)

૧૨ જયચંદ્ર જય કારણે કહે, અતિ આનંદ ધરી આજ,
સજજન સર્વે બોલજો, જય જય શ્રીગુરૂરાજ.

જય જય શ્રી મહારાજ.

જય જય ગરીબ નીવાજ.

ૐ શાંતિ ! શાંતિ !! શાંતિ !!.

તા. ક. આ પુસ્તકમાં કેટલીક બીના વારંવાર જોવામાં આવશે, તે માત્ર હૃદયમાં ઠસાવવાને વાસ્તેજ લખ્યું છે એમાં પુનરૂક્તિનો દોષ ન દેતા ગુણ ગ્રાહી થશો એજ પ્રાર્થના.

શુભં ભવતુ સર્વેષા઼ઃ.

સુખ, શાંતિ આરોગ્ય- આનંદ, ઐશ્વર્ય આપનાર.

અષ્ટાંગ કુદરતી ઈલાજ

જેમ અષ્ટાંગ યોગ છે તેમ અષ્ટાંગ કુદરતી ઇલાજ છે. આ આઠ અંગમાં તમામ પ્રકારના કુદરતી તેમ અકુદરતી ઇલાજોનો સમાવેશ થાય છે, પરંતુ અત્રે કુદરતી ઇલાજનિજ વ્યક્તવ્યતા સમજવી,

આઠે અંગનાં નામ.

૧ પૃથ્વી= માટીનો પ્રયોગ.

૨ પાણી= ગરમ પાણી, ઠંડુ પાણી, પાણીનો વરાળ. એનિમા, સૂર્ય રશ્મિ રંગ જલ, પછેડી બંધન વિગેરે.

૩ અગ્નિ= અગ્નિનો શેક, સૂર્ય રશ્મિ (તડકાનું) સેવન, સૂર્ય નમસ્કાર–વિગેરે,

૪ વાયુ=ગરમ વાયુનુ સેવન, શુદ્ધ સ્વચ્છ હવાનું સેવન, સુગંધિત વાયુનું સેવન, પ્રાણાયામ (લાંબા દમ લેવા) વિગેરે.

૫ વનસ્પતિ=ફલ=(નારંગી દાડમ વિગેરે) જો કે તમામ દેશી વિદેશી દવાઓ વનસ્પતિથીજ બને છે પણ તેને અકુદરતીમાં ગણ્યા હોવાથી આમાં ગણવી નહી. (કારણઃ—પ્રક્રિયાઓથી વિદેશી દવાઓ ઝેર રૂપ બની જાય છે તેથી તે ઉલટું નુકશાન કર્તા થઇ પડે છે.)

૬ તૃણ પ્રાણિજ= દુધ, છાશ-વિગેરેના પ્રયોગો.

૭ કાયિક= કસરત, જલ તરણ, આસન-વિગેરે.

૮ સંયમ-ઉપવાસ, બ્રહ્મચર્ય, માનસિક વિચારથી સિદ્ધ થયેલ મંત્ર યંત્ર. મિસ્મેરીઝમ, હિપ્નોટીઝમ, વિગેરે.

(કેટલાક ભેળ ભેળ પ્રયોગ છે પણ જેમાં જેની મુખ્યતા તેમાં તેનું નામ આપેલ છે.)

આઠે પ્રકારના કુદરતી ઇલાજના નામો આવે એવો એક દોહરોઃ—

૧ ૨ ૩ ૪ ૫ ૬
અવની જલ અગ્નિ અનલ, વનસ્પતિ તૃસરાજ:
૭ ૮
કાયિક સંયમ આઠ છે, કુદરતી...ઇલાજ ૧

(હાર પ્રબંધ દોહરો)

આઠે એમ કર્યા થકી, થાય નિરોગી [દેહ]
ચારે પુરૂષાર્થ કરી, સફલ કરો નર [. . . .] ૨

વધારે સ્પષ્ટ સમજવા માટે કુદરતી ઇલાજની અલગ અલગ જે જે પ્રક્રિયાઓ ચાલે છે તેનાં નામ.

૧ ઉપવાસ ૨ બ્રહ્મચર્ય. ૩ પાણીનો પ્રયોગ, ૪ માટીનો પ્રયોગ, ૫ કસરત, ૬ એનિમા (બાસ્ત કર્મ). ૭ દુધનો પ્રયોગ, ૮ છાશનો પ્રયોગ, ૯ ફલથી રોગો મટવાનો ઉપાય, ૧૦ પ્રાણાયામ (લાંબા દમ લેવા એટલે કે દીર્ગ શ્વાસોચ્શ્વાસ), ૧૧ સૂર્યના રશ્મિનું સેવન કરવું (અર્થાત્ તડકામાં રહેવું), (સૂર્ય નમસ્કાર), ૧૨ સૂર્ય કિરણ રંગ જલ ચિકિત્સા, ૧૩ માનસ્ શાસ્ત્ર યા ને રોગ મટવા માટે જપની વિધિ (આમાં તમામ મંત્ર શાસ્ત્રોનો સમાવેશ થાયછે).

કુદરતી ઇલાજ થોડી મહેનતમાં તેમજ થોડી મુદ્દતમાં તમામ રોગો દૂરસ્ત કરે છે.

દવા દારૂની અપેક્ષાએ આ ઈલાજોથી ઘણી થોડી મુદ્દતમાં આરામ મળે છે.

હવે પદ્યમાં કેટલાકનાં નામો કહે છે.

પહેલું પુસ્તક છે ઉપવાસ, બ્રહ્મચર્ય બીજે ઉલ્લાસ;
ત્રીજે પાણીનો પ્રયોગ, ચોથે માટીનો ઉદ્યોગ. ૧
પાંચમે કસરત કરો નરનાર, છઠે એનિમાનો નિર્ધાર;
સાતમે દુધ તણો ગુણ ખાસ, આઠમે ઔષધ છે તેમ છાશ. ૨
ફલનું સેવન નવમે કરો, પ્રાણાયામ દશમે અનુસરો;
સૂર્ય તણો તડકો ઇગ્યાર. બારમે નેમ જલરંગ ઉદાર. ૩
તેરમે છે માનસ્ પ્રકાર, કુદરતી ઇલાજ શ્રીકાર;
ઇત્યાદિક કહે જયચંદ્ર. કરતા પ્રકટે પરમ આનંદ. ૪
અહો સુજ્ઞ સુણો નરનાર, કરો પરીક્ષા વારંવાર;
નિર્ભય નિશ્ચલ ગુણ કરનાર, એમા સંશય નહીં લગાર. ૫

(અનુપદ)

વિદેશી દવાનો ત્યાગ કરો, કુદરતી ઇલાજને અનુસરો,
તમને નક્કી આરામ થશે, સર્વે રોગો દૂરે જશે. ૬

(શ્રી પદ છંદ.)

સ્વયં સિદ્ધ છે, જગત્ પ્રસિદ્ધ છે;
ઉતમ ઉદાર છે, સહજ શ્રીકાર છે. ૭
નિર્ભય નિર્વિકાર છે, ગુણતો અપાર છે;
અદંભ અનુપ છે, સજ્જન સ્વરૂપ છે. ૮
પર ઉપકાર છે, નેક નિતિદાર છે,
નવિન પુરાણ છે, જયચંદ્ર જ્ઞાન છે. ૯

(નવિન—પુરાણ એટલે—આ કુદરતી ઇલાજ જુનામાં જુનો ઇલાજ છે પણ ઘણા દિવસથી પ્રવૃતિબંધ હોવાથી પ્રવૃત્તિરૂપે નવિન પણ ગણી શકાય.)

સમર્થન તથા સ્પષ્ટીકરણ.

દોહરાઃ—

ભૂ[1] જલ[2] જલન[3] અનલ[4] અને, વનસ્પતિ[5] તૃસ[6]રાજ;
કાયિક[7] સંયમ[8] આઠ છે, કુદરતી ઇલાજ ૧
માટીનું આ તન બન્યું, માટે માટી ઇલાજ
કરતા રોગ મટે સવી, કહે જય મહારાજ. ૨
કોઇ પણ ઝેરી જીવનું, ચુસે માટી ઝેર;
કરી જુવો ઉપચારને, થાશે સુખ સમેર. ૩
ગરમ અને શિત વારિથી, પછેડી બંધન તેમ;

બસ્તિ હોય ઉપાયથી; થાય સહુને ક્ષેમ. ૪

રંગ જલ ઔષધ સદા, કરે નિરોગી દેહ;
દામ નલાગે એક હી, પાવન પરમ સ્નેહ, ૫

સૂર્ય કિરણુના યેાગથી, રેાગ થાય નિર્મૂલ;
નમસ્કાર રવિ દેવને, કરતા સઞ અનુકુલ. ૬

અથવા અગ્નિ શેકથી, પામે તન આરામ;
અગ્નિ તત્વ પ્રચારથી, સુંદર શેાભા ધામ. ૭

શુદ્ધ સ્વચ્છ વાયુ થકી, શાંતિ સુખ શરીર;
સહસ દવા સમ એ સહી, ઔાષધ પરમ સમીર. ૮

પ્રાણાયામ પુષ્ટી કરે, બલ વધારે તેમ:
ઉત્તમ એહ ઇલાજ છે, કરેા ધરી મન પ્રેમ. ૯.

સુખદાઇ ફલ છે ઘણા, અંગ પુષ્ટ કરનાર;
કફ, પિત્ત, વાયુ હરે, આયુષ્ય વધે અપાર. ૧૦

નારંગી દાડમ અને, દ્રાક્ષ, સંતરા સાર,
કેરી, કેળાં. જાંબુડા, સફરજન અધિકાર. ૧૧

દુધ રસાયન છે ઘણું, સુખદ રૂપ વિશેષ;
એક જ દુધ આહારથી, રેાગેા જાય અશેષ. ૧૨

સૈાથી ઉત્તમ દુધ છે, એ સમ અવર ન કેાય;
સંગ્રહણી તૃષા હરે, છાસ પીએ રૂગ દેાય. ૧૩

કસરત વિવિધ પ્રકારની, કરતા નિર્મલ અંગ;
રેાગ જાય તેમ આસને, વાધે મન ઉછરંગ. ૧૪

જો નર હેાય નિરેાગ તેા, થાય અતિ બલવાન;

ધડપણુ કદી આવે નહી, આયુષ્ય વધે અમાન. ૧૫
સંયમના ત્રણુ ભેદ છે, કાયિક, વાચિક, મન;
કાયિકમાં ઉપવાસ છે, વાચિક મંત્ર પ્રચ્છન્ન. ૧૬
મનમાં માનસ્ યેાગ છે, વિણુ બેાલે સિદ્ધ કામ;
થાય અતિશય શીઘ્રથી, રેાગેા નષ્ટ તમામ. ૧૭
કુદરતી... ઇલાજ છે, આઠે અંગ ઉદાર;
જયચંદ્ર શુભ ધ્યાનથી, હેાય સદા જય કાર. ૧૮

આરેાગ્ય ઇલાજ.

૧ આરેાગ્ય એટલે રેાગ રહીત થવાને માટે (૫૦૦) પાંચસેા જાતના ઇલાજો છે.

૨ તે સૌમાં શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ ઇલાજ ‘ કુદરતી ’ છે.

૩ આ ઇલાજને પ્હેાંચી શકે એવેા કેાઇ પણુ ઇલાજ નથી. ન જ હેાઇ શકે. કારણુ—આ ઇલાજ શરીરના અંતરંગ અવયવેાને સાફ કરી રેાગના હેતુભૂત કારણેાને દૂર કરી આરેાગ્ય બક્ષે છે.

૪ ન પૈસાનું ખર્ચ કે ન કેાઇની એાશીયાળી કરવાની; ન કેાઇને ત્યાં ધક્કા ખાવાનું કે ન કેાઈને ભાઈબાપા કહેવાનું.

૫ નિર્ભય, નિશ્ચલ, નિર્વિવાદિત, બીન ખર્ચાલ, એક કુદરતી ઇલાજ જ છે.

૬ સારામાં સાર તેમ અપાર ગુણુ વાળુ છે.

૭ એક દેાષને કાઢતાં અનેક દેાષેા જાય એવેા તેા આ એક જ ઉપાય છે જે કુદરતી ઇલાજના નામથી પ્રસિદ્ધ છે.

૮ સંયમની ક્રિયા તો નિર્ભય જ હોય સર્વ સુખ પ્રદજ હોય એ સર્વ માન્ય હોઇ શકે. છે જ.

૯ પણ આ ઇલાજમાં એક દોષ છે કે—કહેનારને પૈસા મળે નહી. અને પૈસા ઉપર આ જગતનું બંધારણ છે. એટલે જેને પરોપકાર કરવો હોય તે જ આ ઈલાજ બતાવી શકે.

બ્રહ્મચર્ય કયારે સચવાય?

૧ બ્રહ્મચર્ય એ સંયમ છે–સંયમ છે એટલુંજ નહી પણ મહા સંયમ છે એને સાચવવા માટે–સ્થાન, વાતાવરણ, વસ્ત્ર, ભોજન વગેરે સંયમિક હોવા જોઇએ.

૨ વનમાં નિવાસ કરવાથીજ બ્રહ્મચર્ય પળી શકે કારણ કે સંયમી જગ્યા વનમાંજ મળી શકે ગામમાં નજ મળે ગામમાં અનેક નર નારીઓનો સમાગમ થયાજ કરે, તે કાંઇ બધા સંયમી હોતા નથી. એટલે અસંયમીઓના સમાગમમાં રહ્યાથી સંયમ નજ પળી શકે જે પાળવાનું કહે તે ખાલી દંભ છે ઢોંગ છે એમાં કાંઇ સાર નથી એમ સમજો.

૩ એના વાસ્તે સ્થાન–વન, ગિરિગુફા, બાગ, ગામથી દૂર આશ્રમ વગેરે ઉત્તમ ગણાય.

૪ તદ્દન થોડા વસ્ત્રનો ઉપયોગ એજ શ્રેષ્ઠ તોજ સંયમ (બ્રહ્મચર્ય) સચવાય. માત્ર બે વેંત પહોળુ અને ચાર હાથ લાંબુ પહેરવાનું વસ્ત્ર બે હાથ પહોલુને ૭ હાથ લાંબુ ઓઢવાનું વસ્ત્ર અને બીજા ૩ વસ્ત્ર એમ પાંચથી વધારે વસ્ત્ર સંયમને હાની કર્ત્તા છે. વધુ વસ્ત્ર અસંયમમાં ગણાય છે.

૫ સંયમિક ભોજન ઘણા ભાગે રસરહિત સાદુંજ હોય રોટલી, રોટલા, ભાત, કઢી, દાલ, શાક (પણ કઢી દાલ શાક મીઠું, મરચુ વઘાર રહીત) દુધ, છાસ, દહી, ફલ, બસ આ ઉપ-રાંત–લાડવા, લાપસી. માલપુવા વગેરે અનેક મિષ્ટાન ભોજનો, પેંડા બરફી જલેબી, વગેરે મિઠાઇઓ. ચટણી, અથાણા, રાયતા, ભજીયા, પત્તર વેલીયા, મોરબ્બા, વગેરે તમામ અસં-યમિક ભોજન સમજવા. એટલે કે એવી ચીજ ખાનારાઓ બ્રહ્મચર્ય નથીજ પાલતા–નથીજ પાળી શકતા એમ સમજવું. લાખો ક્રોડોમાં કોઇ એક સ્થુલિભદ્રજી જેવો હોય તે વાત જુદી છે.

૬ એક વખત ભોજન તે સંયમિક ભોજન બાકી બીજીવાર કે ત્રીજીવાર ખાવું તે સર્વથા અસંમિક સમજવું.

૭ એક વખત પણ અલ્પ આહાર અલ્પ એટલે પોતાને જેટલી ભુખ હોય તેનું અર્ધું.

૮ નિરસ આહાર, અલ્પ આહાર, મર્યાદિક આહાર, ગ્રાવણ, દ્રવણથી યુક્ત આહાર સંયમિક છે, શેષ અસંયમિક.

૯ તમામ ગળ્યો પદાર્થ અસંયમમાં ગણાય.

૧૦ ઘી માખણ વગેરે અસંયમિક ગણાય.

૧૧ ચાલીશ વર્ષથી ઉપરના ઉમરવાળો બ્રહ્મચર્ય પાળી શકે.

૧૨ ભુક્ત ભોગી થયેલ હોય એટલે કે–જેણે મનમાન્યો વિષય સેવન કરેલ હોય–પછી જ્ઞાન થયું હોય અને ત્યાગ કરે તેવા પુરૂષો જ બ્રહ્મચર્ય પાળી શકે તે પણ ઉપરના તમામ નિયમો સાચવે તોજ. નહીતર નહી.

૧૩ છોકરા કાંઇ રત્નો સાચવી શકે નહી તેમ અજ્ઞાનીઓ કોઇ વીર્ય જીરવી (વીર્ય શરીરમાં સમાવી) શકે નહી.

૧૪ ઉપરથી બ્રહ્મચારીનો દેખાવ કર્યેથી શું :

૧૫ બ્રહ્મચારીનું શરીર એક મહીનામાં ૨ માણસને જીતી શકે એવું દ્રઢ થઇ શકે છે.

૧૬ એક વર્ષમાં ૫ માણુસને જીતી શકે એટલું બલ પ્રાપ્ત થાય.

૧૭ દસ વર્ષમાં ૧૦ માણુસને જીતી શકે એટલી શક્તિ પ્રાપ્ત થાય.

૧૮ વીસ વર્ષમાં ૨૦ માણુસને જીતી શકે.

૧૯ આતો માત્ર શરીર બલનીજ વાત કરી પણ ઓજસમાં તો હજારોને જીતી શકે એટલી શક્તિ થાય.

૨૦ બુદ્ધિ, પ્રતાપ, ભાગ્ય, તેજ લાખોને જીતી શકે એટલું વધે મહાભારતના ભીષ્મવત્. (ભીષ્મ એકલો પણ હજારોને હરાવતો, વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ અનેક જવાનોને જીતતો. ભીષ્મને હરાવી શકે એટલું બલ કૃષ્ણ સુદ્ધામાં હતું નહિ તો (બીજાની શી વાત.)

૨૧ બ્રહ્મચર્યથી એકલો હોય છતાં અનેક જેટલું કામ કરી શકે. બ્રહ્મચારી બલકે બુદ્ધિમાં કોઇથી હારેજ નહી. અને હારે તો તેણે બ્રહ્મચર્ય પાળ્યુ નથી એમ સમજો).

૨૨ બ્રહ્મચારી વગર પ્રેકટીશે પણ દશ જણને તો જીતી શકેજ (શરીર બલથી બુદ્ધિ બલથી તો તેથી વધારે.)

૨૩ એક મહીને કમમાં કમ એક રૂપીયાભર વીર્ય બને તો એ હીસાબે વર્ષમાં બાર રૂપીયાભર થાય દશ વર્ષમાં કેટલું થાય તેનો હીસાબ કરી જુવો. આ તો મેં સામાન્ય વાત કરી,

ખરા હિસાબે તો દશ વર્ષે બ્રહ્મચારીનું શરીર લોઢા જેવું થાય એની શક્તિનો પાર રહેજ નહી.

૨૪ તન મનથી જે અસ્ખલિત બ્રહ્મચર્ય પાળે તેજ બ્રહ્મચારી બાકી બધા ઢોંગી સમજવા.

૨૫ જે સિદ્ધાંત સાચો કહે તેની પણ બલીહારી પોતે બ્રહ્મચર્ય ન પાળી શકે પણ બ્રહ્મચર્યમાં માનતો હોય ઢોંગ ન કરતો હોય તે પણ સજ્જનમાં ગણી શકાય.

૨૬ શા વાસ્તે સાધુઓ બ્રહ્મચર્ય–પાળી શકતા નથી અને ઢોંગ કરે છે–નામ બ્રહ્મચારીનું ધરાવે છે.

૨૭ તેઓની પરિક્ષા લીધી હોય તો તરત માલમ પડે.

બ્રહ્મચારીના બ્રહ્મચર્યની પરિક્ષાની રીત.

☞ બ્રહ્મચારીના એક સ્તનથી ગળા સુધી દોરી માપી બીજા સ્તન સુધી લઇ જવું પછી એ દોરી માથાના ઘેરાવાને માપી જોવું, માથું વધે તો બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું એટલે વીર્ય રાખ્યુ સમજવું નહીતર નહી. જેટલું માથું ઘટે તેટલું વીર્ય ગયુ સમજવું, વીર્યનું રહેવા પણું એજ બ્રહ્મચર્ય ગણ્યું છે.

૨૮ છાતીમાં ખાડો હોય તોપણ બ્રહ્મચર્ય તોડયું સમજવું.

૨૯ કોઇ પણ રોગ થાય તો બ્રહ્મચર્ય તુટયું સમજવું કારણ કે બ્રહ્મચારીને રોગ થાયજ નહી એમ ઘણા પુસ્તકોનો મત છે, કારણ કે સંપૂર્ણ મનના આરોગ્યવાળાને શરીરે રોગ થાયજ નહી–એમ માનસ્શાસ્ત્રનો સિદ્ધાંત છે અને તેની ચોક્કશ સાબીતી પણ તેમાં આપેલી છે.

૧૦ ટુંકમાં તમામ પ્રકારનો સંયમ સાચવ્યા બાદ બ્રહ્મચર્યરૂપ સંયમ પળી શકે છે.

કઇ ઇંદ્રિયને જીતે તો બ્રહ્મચર્ય પળે ?

૧ મુખ્ય પણે રસ ઈંદ્રિયને જીતે તો બ્રહ્મચર્ય પળે નહીંતર નહીંજ. કારણકે જીભને અને લિંગને અરસ્પરસ ઘણો સંબંધ છે. જીભ જીતાય તોજ લિંગ જીતાય. (જેમ પવન જીતાયાથી મન જીતાય તેમ)

૨ જીભને નજીતે અને ષટ્ રસને ખાયા કરે, ઉત્તમ મહેલો જેવા મકાનોમાં રહ્યા કરે, સવારસાંજ સ્ત્રીઓનો સમાગમ થયા કરે, બેચાર ઘડીથી વધારે અસંયમી પુરૂષોનો પણ સમાગમ રહ્યા કરે તો બ્રહ્મચર્ય નજ પાળી શકાય એમ નક્કી સમજો.

૩ પુખ્ત મન થયા વગર, મૈથુનમાં દોષ દૃષ્ટિ દીઠા વગર, બ્રહ્મચર્ય નજ પાળી શકાય,

૪ પુખ્ત મન કમમાં કમ ૪૦ વર્ષે થાય છે.

૫ શરીર બરાબર ૨૪ વર્ષે પાકે છે, તેમ મન ચાલીશ વર્ષે પાકે છે.

૬ મન પાકયા પછીજ મૈથુન તજાય, એટલે જ્ઞાનથી તજ્યું કહેવાય આ વાત હજારોને માટે છે કોઇ કોઇ અપવાદ હોય તે વાત જુદી.

૭ બ્રહ્મચર્યની ખાત્રી એ કે સ્વાદીષ્ટ રસોઇ ન ખાતો હોય, એક વખત તે પણ અલ્પ ભોજન કરતો હોય.

૮ સ્વાદીષ્ટ રસોઇ ખાવી અને બ્રહ્મચર્ય પાળવું એ તો માત્ર દંભજ છે.

સ્રીના હાથથી રસોઇ ખાવાથી બ્રહ્મચર્ય પળી શકે નહિ.

૧ સ્રીના હાથથી રસોઇ ખાવાથી બ્રહ્મચર્ય પળી શકે નહી કારણ કે તેના પરમાણુઓ આવેજ, આવ્યા વગર રહે નહી.

૨ ઘણી વખત સમાગમનો પ્રસંગ થાય એથી પણ દોષ આવેજ. (ઘણી વખત સ્રી સાથે કામ પડે તે)

૩ શાસ્રમાં કહ્યું છે કે જે ઠેકાણે સ્રી બેઠેલી હોય તેના ઉઠયા બાદ પણ તે સ્થલે બે ઘડીની અંદર બેસવું નહી, કારણ? તેના પરમાણુઓ ચોટે માટે એજ વાત ભોજનને માટે પણ સમજો.

૪ કોઇ પ્રશ્ન કરે કે આ પ્રમાણે તો સાચવવું કઠીન? હા બરાબર સાચવવું કઠીનજ છે. કારણ નિર્દોષ ભોજન અને નિર્દોષ પાણી લે તેજ સાચવી શકે.

૫ નિર્દોષ ભોજનની વાખ્યા એ નહી કે આપણા વાસ્તે ન બનાવ્યું હોય તે, આપણા વાસ્તે બનાવ્યું હોય છતાં સ્વાદીષ્ટ નહોય અગર વનમાં પાકેલ ફલફુલ–આ નિર્દોષ ભોજન કહેવાય.

૬ હાલના જૈનની પરીપાટી આ વાતથી વિરૂધ જાય છે પણ સિદ્ધાંતને વાસ્તે આ વાત દાખલ કરી છે, કેમકે સત્યવાત લોકોને જણાવવીજ જોઇએ,

૭ જેને સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળવું છે તેના માટેજ ઉપરલી બધી બીના સમજવી. બાકી તો દરેક વાત અનેકાંત છે.

કુદરતી ભોજન કયું?

૧ મૂલ તો કુદરતી ભોજન બન્યુ બનાવ્યું તૈયાર હોય તેજ હોઇ

શકે—જેમ કે ફલ કેરી, કેળા, સફરજન. બદામ, દ્રાક્ષ વગેરે, (છેક ન્હાના બાલકોને માટે માનું દુધ).

૨ સંપૂર્ણ કુદરતી ભોજનની અછત હોવાથી ધાન્ય ભોજન ચાલતું થયું કાળાંતરે તે જીર્ણ નહી થવાથી અગ્નિનું શરણ લેવું પડયું એટલે કે રાંધવું પડયું.

૩ છતાં પણ જેટલું કુદરત ઓર વલણ રહે તેટલું સારૂં, અપૂર્ણ કુદરતી ભોજન એટલે બાર આની કુદરતી ભોજન આ છે. "પલાળેલા કાચા ચણા." "પલાળેલી કાચી બાજરી" આવી વસ્તુઓનો સ્વાદ કાંઇ ઓરજ આવે છે જેટલો સ્વાદ આમાં છે તેટલો રોટલી રોટલામાં નથી હોતો આતો અનુભવ ગમ્ય વાત છે.

૪ રોટલી, રોટલા, ભાત, વગેરે આઠ આની કુદરતી ખોરાક, કારણ કે એમાં અર્ધુ અકુદરતી પેઠું છે.

૫ દાલ, કઢી, ચાર આની કુદરતી બાકી બાર આની અકુદરતી, કારણ કે મીઠું મરચું મરી મશાલો પડવાથી ઘણો ભાગ કુદરતથી વિરૂદ્ધ જાય છે.

૬ માંસ એ શોલે શોલ આની અકુદરતી ખોરાક છે. (મનુષ્યને માટે) કારણ કે તેને અનુકુલ દાંત મનુષ્યને છેજ નહી, [માત્ર વાઘ જેવા જીવોનેજ છે.)

૭ સંપૂર્ણ કુદરતી ખોરાક પૂર્ણ ન મળવાથી લાચારે અપૂર્ણ કુદરતી ખોરાકનો આસરો લેવો પડયો છે, પણ નહી કે જીવ દયા પાળવાની એપેક્ષાએ. આ તો થઇ સિદ્ધાંતની વાત છે કાંઇ આપણા ઘરની વાત નથી.

૬ હવે આપણે જૈન ઉપર ઉતરીએ હાલના જૈની એમ માને છે કે નિર્દોષી પુરૂષથી કેરી દાડમ વગેરે ફ્લ ખવાયજ નહીં, એમાં જીવ છે માટે. હા–રોટલી, રોટલા, દાલ પાપડ, શીરા, માલ પુત્રા, ભજીયા, વગેરે પદાર્થો ખવાય, આ દૃષ્ટિને આમાં સ્થાન નથી ન્યાયથી કહેવું પડે છે કે જેટલું ફ્લ ખાઇને બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાય તેટલું રાંધેલ પદાર્થ ખાઇને નજ પાળી શકાય.

૯ રાંધેલ રસોઈ અને તાજા સારા ફ્લ (કેરી વગેરે) આ બેમાં તાજા ફ્લ અનંત ગણુ શ્રેષ્ઠ માનેલ છે.

૧૦ અસલના જૈન ધર્મથી હાલના જૈનધર્મમાં કાંઇક અધિક પરૂપણા થઇ ગઇ છે આ વાત ચોક્કસ છે.

સંયમિક પ્રાણી કયું ?

૧ પરાધિન પ્રાણી તે અસંયમિક છે, કારણ કે બીજો કરી આપે ત્યારે પોતાનું ટટુ ચાલે એટલે બીજાની ઓશીયાળી તો કરવીજ જોઇએ.

૨ આવી ઓશીયાળીને કાંઇ સંયમમાં સ્થાન હોઇ શકેજ નહી.

૩ તૈયાર મળે તેજ સંયમિક પ્રાણી ગણી શકાય પછી ભલે તે ટાઢું હોય- (ઉનું થયેલું નહોય)

૪ ગરમ પાણી પીવું એમાં શું હિંસા નથી ? પાણીને ગરમ કરવા માટે પ્રથમ તો અગ્નિ જોઇએ, લાકડાં જોઇએ એટલે અગ્નિને પણ જીવ ગણેલ છે. તેની હિંસાની સાથે છએ કાયની હિંસા થાય. પશ્ચાત્ પાણી ગરમ થયા બાદ ઠારતી વખતે વરાળમાં અસંખ્ય જીવો મરે તે બીજી હિંસા, પરની ગરજ કરવી પડે એ આતમહિંસા આમ ઘણી જાતની હિંસા, બાદ ઉનું પાણી

તૈયાર થાય અને તે પીવું તે કરતાં કાચું પાણી કે જે કુદરતી રીતે તૈયાર મળે છે તે પીવું શું ખોટું?

૫ મારા જૈન ભાઇઓ આમાં અનેક અનેક વાંધા કાઢશે પણ તે બધાના રદીયા મારી પાંસે તૈયાર છે. સ્થલ સંકોચને લઇ આ વાત આટલેથી પતાવું છું. સવિસ્તર ચર્ચા આ સ્થલે નકામી છે.

ઉનું પાણી પીવું શું કુદરતી છે?

૧ ઉનું (ઉષ્ણ) પાણી પીવું એ તદ્દન અકુદરતી છે કારણ કે ઉનું કરીને પાછું ઠારવું તો પડે છે જ. તે કાંઇ ઉનુંને ઉનું તો પીવાતું નથી.

૨ પાણી સીતલ જ પી શકાય છે તેથી પણ સાબીતી થાય છે કે ટાઢું જ પાણી પીવું જોઇએ.

૩ ઉનું પાણી કરવાનો રીવાજ પાછળથી પ્રવર્ત્ત થયો હોય એમ લાગે છે.

૪ ભોજન તો કુદરતી રીતે મળતું નથી, મળેલ પચતું નથી તેથી અગ્નિનો આશરો લેવો પડે છે, પણ પાણીને માટે એમ નથી—પાણી આકાશમાંથી તૈયાર પડે છે તે કેમ ન પીવાય? અને ઘરે ઘર ગરમ પાણી વાસ્તે ફાંફાં મારવાં. સાધુઓ જો એવો દાવો કરે કે અમે તો નિર્દોષ પાણી પીએ છીએ તો હું સાબીત કરવા તૈયાર છું કે—તમે 'અધાકર્મી' 'મહા દોષિત' પાણી પીવો છો કે જે તમારા જ શાસ્ત્રમાં નિષિદ્ધ છે.

૫ અધાકર્મી પાણી અને સચિત્ત પાણી આ બેમાં સચિત્ત પાણી કુદરતી છે જેમ વાયુ. "કુદરતી ચીજ જ પરિભોગ્ય ગણી શકાય" જેટલું કુદરતથી દૂર તેટલું નહીં સારૂં.

શું મહાવીર સ્વામી ઉનું પાણી પીતા હતા ?

૧ મહાવીર ભગવાન્ અચાનક પારણું કરતા હતા ત્યાં શું ઉનું પાણી મળતું હતું ?

૨ પાણી વગર ગમે તેવા બલવાન્ માણસને પણ ચાલી શકે? (ન જ ચાલી શકે)

૩ ચંદન બાળાએ અડદના બાકુલા વ્હોરાવ્યા અને ભગવાને ખાધું ત્યાં શું ઉનું પાણી હતું ?

૪ અનાર્ય દેશમાં આઠ મહિના વિચર્યા ત્યાં શું ઉનું પાણી મળતું હતું, આ બધા પ્રશ્નો બહુ વિચારવા યેાગ્ય છે.

ગૌત્તમ ગણધર શું પાણીની માટલી લાવતા હતા ?

૧ શ્રીમાન્ ગૌતમ સ્વામી શું ભેાજનની સાથે પાણી લાવતા હતા ?

૨ તેવી બીના કેાઇ શાસ્ત્રમાં દેખાડશેા ?

૩ એજ રીતે બીજા પણ મુનિએાને માટે સમજો.

૪ વનમાં રહેતા—ગામથી કેાશ કેાશ, બબે કેાશ દૂર રહેતા—ત્યાં શું પાણી વાસ્તે ગામમાં ધક્કા ખાતા હશે ?

૫ ચૌદ હજાર મુનિએા શું પાણી માટે દેાડાદેાડ કરી મુકતા હશે ? (અને પાણી વગર તેા કેાઇ પ્રાણીને ચાલી જ ન શકે)

ગીરનાર પર્વત ઉપર શ્રી નેમિનાથ ભગવાન્ અને અઢાર હજાર સાધુએા રહેતા હતા તેએા શું ઉના પાણી માટે દ્વારકામાં ફરતા હતા ?

૧ રેવતાચલ ઉપર વિચરતા નેમિ પ્રભુ તેમજ તેમના સંખ્યાબંધ

સાધુઓ શું વારે ઘડિએ પાણી માટે હેઠે ઉતરતા હશે? અને વળી પાછા પાણીના ઘડા લઇ ઉપર ચડતા હશે?

૨ ભાર લઇને ઉપર ચડાતું હશે?

૩ તે શીવાય જેઓ ઘણો વખત મેરૂ પર રહે તેઓ શું ઉના પાણી માટે હેઠે ગામે ગામ ઘુમતા ફરતા હશે?

૪ હાલનાં જૈનો ઉપરના વિચારો કેમ નહી કરતા હોય?

૫ પાણી જેવી–જરૂરીઆત વસ્તુ વીના શું કોઇ માણસ ઘણા કાલ ચલાવી શકે?

૬ અરે મહિના મહિનાનો સંથારો કરે અને લઘુશંકા દીર્ઘશંકા (પેશાબ, ઝાડા) ને વાસ્તે જગ્યા તપાસ કરી રાખતા તો શું તેવો પ્રસંગ બન્યે પાણી લેવા પર્વતથી હેઠે ઉતરતા હશે? અગર શું પાણીના દશ વીશ ઘડા પાંસે રાખી મુકતા હશે? આ વાત તદ્દન અકલ્પનિય અને અસંભવિક.

૭ હવે આપણે વિચાર કરવાનો એ કે ત્યારે તેઓ શું કરતા હશે?

૮ મારી મતિ પ્રમાણે એનો જવાબ એટલો જ કે આજના જૈનીઓની માન્યતા મુજબ તેઓની માન્યતાઓ હતી જ નહી. તેઓ ઘણા જ વિશાલ વિચારો ધરાવનારા હતા. (છા-છરીયા હતા નહી.) પાણીમાં હાલના જેટલો દોષ જોતા નહી.

૯ કુદરતી જે પાણી મળે તૈયાર મળે તે પાણીનો ઉપયોગ કરી લેતા.

૧૦ કેટલાક દોઢ ડાહ્યાઓ એમ કહે છે કે ભગવાને જ્ઞાન બલથી ઘણી અચેત્ત ધારાઓ દીઠી તેનો ઉપયોગ કરતા હશે? વાહરે વાહ ખુબ કહ્યું! એવી અચેત્ત ધારાઓ જ્યાં હોય ત્યાં તૈયાર

મળી જ જતા હશે. ઘડીભર માની લૈયે કે તેમને મળી જાય પણ બીજા હજારો સાધુઓનું શું? બધા કાંઇ કેવલજ્ઞાની હતા નહી.

૧૧ હું ૩૦ વર્ષથી જૈન ધર્મનો અભ્યાસ કરૂં છું ઉંડુ ઉંડુ જોયું તો સાફ સાફ વાત દીવા જેવી ચોકખી માલુમ પડે છે કે કુદરતી પાણીનું જ અવલંબન લેતા હશે, એજ વાત સાબીત થઇ શકે છે.

૧૨ મહાપુરૂષો કાંઇ પરાધિન જીવન વિતાવે નહી.

૧૩ હાલના જૈન સાધુઓની માફક તે વખતના સાધુઓ સ્ત્રીઓ સાથે લટકા મટકા કરી તેમને રીઝવી સારૂ સારૂ ખાવાનું અને ગરમ પાણી લેતા નહી હતા.

૧૪ જેઓ પરાધિન જીવન વિતાવે તેઓને કોઇ પણ દિવસ લબ્ધી થાય નહી, થતી હોય તો પણ ભાગી જાય.

૧૫ કહ્યું છે કે છ મહિના સુધી તદ્દન સત્ય બોલે તો વચન સિદ્ધિ થાય—હાલમાં કોઇ સાધુને (અરે પચાશ પચાશ વર્ષની દીક્ષા વાળાને પણ) વચન સિદ્ધિની લબ્ધિ થઇ છે? કેમ નથી થઇ? આટ આટલા વર્ષે ન થાય તો પછી કયારે થાય?

૧૬ શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે છ મહિના સુધી છઠ છઠ કરે અને આતાપના લે તેમજ થોડું ખાય તો તેજો લેશ્યાની લબ્ધિ થાય તો હાલ કાલે મહિના મહિના અને બબે મહિનાના ઉપવાસ કરે છે છતાં કોઇને લબ્ધિ થઇ છે? શા વાસ્તે નથી થઇ? શું મહિનાનો તપ છ મહિનાના છઠ છઠથી ન વધે વધેજ) તો શા વાસ્તે કાંઇએ ચમત્કાર

દેખાતો નથી !! જવાબ એ જ કે પરાધિન વૃત્તિથી બધુ દટાઇ જાય છે, પરાધિનતા તમામ ગુણોનો નાશ કરે છે, પરાધિનતા કેની ? શ્રાવકોની.—ગરમ પાણી વાસ્તે પણ પરાધિનતા શ્રાવિકાઓની.

૧૭ જેટલી પરાધિનતા તજાય એટલું સુખ. ભલા પાણીને માટે તો પરાધિનતા તજો ? જેટલું તજશો તેટલો તમને લાભ થશે. હા–ધમંડીઓને કોઇ રીતે સમજાવી શકાશે નહી. મનમાં માને છતાં મ્હોએ કબુલ કરે નહી તેવાઓની આગલ લાચાર. ભલે તેવાઓ પરાધિનતામા સબડયા કરે, ધર્મલાભ દીધા કરે, અને નિર્દોષ પાણીનો ફાંકો માર્યા કરે.

૧૮ વિચારક મહાશયને માટે આ વાત લખી છે. જે વિચારશે તે તત્ત્વ પામશે.

૧૯ કોઇના પરત્વે રાગ દ્વેષથી આ વાત લખી નથી. માત્ર શુદ્ધ બુદ્ધિથી લખેલ છે,

૧૦ હવે મૂલ વાત ઉપર આવું છું કે કુદરતી પાણી કુત્રા વિગેરેનું સમજવું. તૈયાર પાણીને કુદરતી સમજવું.

૨૧ કુદરત પ્રમાણે વર્ત્તનારની નિંદા નહી કરવી. તેને જેમ બને તેમ સાહ્યતા દેવી એ સૌની ફરજ છે.

આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમો.

૧ તમે જેમ થોડુ જમશો તેમ નિરોગ રહેશો.

૨ જેટલું ચાવશો તેટલું બલ મેળવશો.

૩ જેવા પદાર્થો ખાશો તેવા તત્ત્વો મેળવશો.

૪ સ્વભાવિક ખોરાક ફલ ફુલ છે. તેના પછી બીજા નંબરે દુધ,

ત્રીજા નંબરે દાણા, ચેાથા નંબરે રેાટલા, રેાટલી, દાલ શાક, વગેરે. પાંચમા નંબરે મીઠાઈ. છઠા નંબરે બહુ મશાલાવાળા પદાર્થો શાક વગેરે,

૫ તમે જેમ જેમ કસરત કરશેા તેમ તેમ શરીર ઘન કમાશેા,

૬ તમામ જાતની કસરતેામાંથી નૃત્ય કસરત મનને પસંદ પડે તેવું છે.

૭ નૃત્ય કસરતથી મન ઉત્સાહમાં રહેતાં થાકજેવું લાગતું જ નથી,

૮ નિત્ય પ્રતે સવારમાં એક કલાક કસરત જરૂર કરેા, બને તેા સાંજે પણ તેટલેા વખત કરેા.

૯ સેા કામ મુકીને જમેા.

૧૦ હજાર કામ મુકીને કસરત કરેા.

૧૧ કસરતથી શરીર વજ્ર સમાન મજબુત બને છે.

૧૨ યેાગ્ય આહાર વિહારથી હાલ કાળે પણ ૧૨૫ વર્ષ જીવાય.

૧૩ બહુ મરી મશાલાએ અને જીભનાં સ્વાદે આયુષ ટુંકા કરી નાંખ્યાં છે.

૧૪ બહુ મૈથુને જીવતરની લજસ બગાડી નાંખી છે.

૧૫ વિષયી માબાપનાં પુત્રેા વિષયી બને છે.

૧૬ સંયમી માબાપનાં પુત્રેા ઘણા ભાગે સંયમી બને છે.

૧૭ બાલકને નાનપણથી જ સંયમ શીખવેા. સંયમની તાલીમ આપેા. કસરતની પ્રેકટીશ પાડેા.

૧૮ નાના બચ્ચાએાને પણ શરીર રક્ષણ શાસ્ત્રનું જ્ઞાન અવશ્ય આપેા.

૧૯ જેને શરીર રાખવું છે તેને શરીર શાસ્ત્રનું જ્ઞાન તો જરૂર જોઈએ,

૨૦ તમામ દેહ ધારીઓને દેહનું જ્ઞાન તો જોઇએ જ.

૨૧ તમામ જ્ઞાનમાં આરોગ્યતાનું જ્ઞાન અવલ દરજ્જે છે.

૨૨ આરોગ્યતાનાં જ્ઞાન વગર બધુ જ્ઞાન નક્કામું છે.

૨૩ મોટા મોટા તત્વજ્ઞાનીઓને પણ શરીર શાસ્ત્ર જાનકાર (અર્થાત્ વૈદ) ની દરકાર રાખવી પડે છે.

૨૪ તમામ કીંમતી ચીજમાં શરીર પહેલે નંબરે છે.

૨૫ બીજાઓના રોગો દૂર કરવાને માટે નહી પણ પોતે પોતાના રોગો મટાડવાને વાસ્તે થોડુ ઘણું પણ આરોગ્યજ્ઞાન સૌએ શીખવું જ જોઈએ.

૨૬ જેને વધારે જીવવાની ઇચ્છા હોય જેને નિરોગી રહેવાની ઇચ્છા હોય તેને વૈદક જ્ઞાન તો અવશ્ય શીખવું જ જોઇએ.

૨૭ આ જ્ઞાનની ખામીથી જ જગત્માં રોગો ફેલાણા છે.

૨૮ અરે દુરની વાત જાણો અને નજીકમાં નજીકની વાત (શરીરની વાત ન જાણો એ કેટલું અંધારૂં ?

૨૯ ખગોલ ભૂગોલ, ઇતિહાસ, પુરાણ, ઉંડાં ઉડાં તત્વજ્ઞાનો જાણો પણ શરીરનું મુદ્દલે ભાન નહીં આ કેવું ? આ તો મહા આશ્ચર્ય.

૩૯ ધર્મશાસ્ત્રો પોકારી પોકારીને કહે છે કે શરીર સારૂં હશે તો જ ધર્મ થશે, તો શરીરને સારૂં રાખનાર જ આરોગ્યજ્ઞાન છે.

૩૧ આરોગ્યશાસ્ત્ર જાનકારના ચરણમાં મોટા મોટા રાજા મહા-

રાજાઓ પણ મસ્તક નમાવે છે.

૩૨ આરોગ્ય શાસ્ત્ર જ્ઞાતાનાં હુકમો મોટા તત્ત્વ જ્ઞાનીઓ પણ માને છે.

૩૩ આરોગ્ય શાસ્ત્રમાં પ્રવિણુતા ધરાવનાર પુરૂષની તાબેદારી મહાન્ શૂરવીરો પણ ઉઠાવે છે,

૩૪ સમજુ માબાપો પોતાના બાલકોને બાલપણથી જ આરોગ્ય-જ્ઞાન દેશે.

૩૫ શરીરજ્ઞાનથી જ વીર્યની કીંમત સમજાશે.

૩૬ કરોડો ધર્મ શાસ્ત્ર ભણોને, પણ જ્યાં સુધી શરીર તત્ત્વ નહી જાણો ત્યાં સુધી મૈથુનની અભિલાષા દૂર થશે નહી. એ અભિલાષા તો માત્ર આરોગ્ય જ્ઞાન યાને શારીરિક તત્ત્વજ્ઞાન સમજાશે–વીર્યની કીંમત સમજાશે ત્યારે જ દુર થશે.

૩૭ સ્ત્રી નરકની ખાણ છે, સ્ત્રી મહા ખરાબ છે, માત્ર એમ બકવાદ કરવાથી જ સ્ત્રી પ્રત્યે અરૂચી ઉત્પન્ન થશે નહિ પણ જ્યારે વીર્યની કીંમત સમજાશે અને સ્ત્રી એ " વીર્ય ધન) ની ચોર છે એમ સમજાશે ત્યારે જ તેના પ્રત્યે અરૂચી થશે.

૩૮ પોતાના દેહ પ્રત્યે કોને મોહ હોતો નથી પણ માત્ર તત્સંબંધી જ્ઞાન નહી હોવાથી તેના મથનની ઇચ્છા ઉદ્દભવે છે. અર્થાત્ મૈથુનની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે.

૩૯ મહાપુરૂષો કહે છે કે આપણે જ્યાં રહીએ અને ત્યાંનું જ્ઞાન ન જાણીએ એ તો મોટી મૂર્ખાઇ જ કહેવાય. (એટલે શરીરમાં રહીએ ને એનું જ્ઞાન ન જાણીએ એ મૂર્ખાઇ જ.)

૪૦ દરેક ચીજ ખાદ્ય લાયક નથી, પેય યોગ્ય નથી, કોણ કોણ

ખાદ્ય પેય છે? એ આરોગ્ય શાસ્ત્ર સમજાવે છે.

૪૧ આરોગ્ય શાસ્ત્ર સમજ્યેથી તમો રોગી નહી જ થશો, અગર કમ થશો.

૪૨ ડાકટરોએ રોગ વધારી મુકયા છે.

૪૩ વિદેશી દવાઓએ તો રોગ કાઢવાને બ્હાને ખુબ રોગોનો પ્રચાર કર્યો છે.

૪૪ જે ચીજ રોજના ઉપયોગમાં આવે તેજ ચીજ દવા હોઇ શકે. જેમકે કુદરતી ઇલાજમાં કહ્યું છું કે—ફલ, દુધ, પાણી, બસ એટલાથી જ બધા રોગો મટે છે; કારણ એજ નિત્યના ઉપયોગની વસ્તુઓ છે. માટે.

૪૫ જે એકલી ચીજ ન ખવાય તે ખાદ્ય તરીકે નથી. જેમકે-મરચાં, હિંગ, મરી વગેરે.

૪૬ ફલ, દુધ, દાણા, પાણી, એ એકલા ખવાય છે માટે અસલમાં એ જ ખાદ્ય ગણાય.

૪૭ મીઠું (લવણ) અખાદ્ય છે કારણ તે એકલા ખાઇ શકાતા નથી—એ તો ઘણા દિવસનો રીવાજ પડી ગયો એટલે મીઠા વગર ચાલતું નથી. બાકી મીઠુ ન ખાય તો શરીરને કોઇ જાતની હરકત આવે નહી.

૪૮ મૂલ તત્ત્વજ્ઞાન સમજવું કઠીન છે.

૪૯ મૂલ તત્ત્વજ્ઞાનના સમજાવનાર દુનિઆમાં વિરલા છે.

૫૦ જ્ઞાનનું રહસ્ય પણ સમજવાની શક્તિ ધરાવનાર દુનીઆમાં બહુ થોડા છે.

આરોગ્ય શાસ્ત્રના સિદ્ધાંતો.

આ મુજબ જેઓ વર્ત્તશે તેને રોગ થશે જ નહી. થયેલ હશે તો પણ મટી જશે.

૧ પ્રાતઃકાલે વ્હેલું ઉઠવું એટલે કમમાં કમ ૧ કલાક રાત રહે ત્યારે તો જરૂર જ ઉઠવું. (બે કલાક રાત રહયે ઉઠવાથી શરીરને ૧૦૦ ગણો ફાયદો થાય છે અને એક કલાક રહયેથી ૨૫ ગણો ફાયદો સમજવો એટલે ૭૫ અંશ ઘટે છે) પણ આ નિયમ દરરોજ સાચવવાથી લાંબે દિવસે ફાયદો માલમ પડે તાત્કાલિક તો દિવસભર શરીર સ્ફુર્ત્તિમાં રહે એજ ફાયદો અનુંભવાશે.

૨ વ્હેલા ઉઠી દેવગુરૂનું સ્મર્ણ કરી પાસેરથી અધસેર સુધી ઠંડુ પાણી પીવું અને પછી એક બે માઇલ ઘણા વેગથી ફરવું. આમ કરવાથી અજીર્ણ, બંધકોશ, અપચો—આપો આપ દૂર થશે. (જંગમ જુગ પ્રધાન શ્રી જિનદત્ત સૂરિ વિવેક વિલાસ નામના પોતાના ગ્રંથમાં આ વિષે મજબુત ભલામણ કરે છે,) ઉષા પાન તો દરેક આરોગ્યના શાસ્ત્રમાં કહેલ જ છે. પણ એ મુજબ જનતાનું વર્ત્તન નહી થતું હોવાથી વિટંબનાઓનો કાંઇ પાર રહેતો નથી.

૩ મૈથુન તો બહુ કરવું જ નહી કારણ કે વીર્ય સોના કરતાં પણ મોંઘુ છે ખરેખર કહીએ તો કોહીનૂર રત્ન (હીરા) કરતાં પણ મોંઘુ છે કારણ કે સોના, હીરા, માણેક, મોતી તો વારંવાર મળી શકે છે, ખોવાયાથી બીજા પણ મળી શકે છે, પણ વીર્ય ફરી મળી શકતું નથી. જેવું પ્રથમ રૂપ હોય તેવું તો કદી

આખા ભવ માંહે પણ બનતું નથી. શરીરનું મૂલ તત્વ 'વીર્ય' છે. વીર્ય વિનાનું શરીર ખાલી ખોખા જેવું છે "જેવું હવા વિનાનું ધમણુ" વીર્યને થતા ક્રમમાં ક્રમ ૧ મહિનો લાગે છે તેથી પણ તેના અમૂલ્ય કિંમત પણાની સાબીતી થાય છે.

૪ શરીરનો રાજા મન છે. મનનો જેવો હુકમ હોય તેવું જ શરીરને કરવું પડે છે કદાચ મનથી ઉપરાંઠ કરવું પડે તો તેમાં કાંઇ રસ રહેતો નથી માટે મનથી અશુદ્ધ વિચારો કદી કરવા નહી. એમ જો તમે વર્ત્તશો તો કાયાથી કોઇ પણ ગુન્હો નહી થાય. તેમજ રોગનું દુઃખ પણ તમને નહી નડે. આ માનસ્ શાસ્ત્રનો સિદ્ધાંત છે–કહ્યું છે કે "મનને સુખે સુખી અને મનને દુઃખે દુઃખી" આપણે જેવું વિચારીએ તેવા થઇએ માટે સારા વિચારો કરવા કે જેથી આપણે સારા થઇએ. પૂર્વના મહા પુરૂષો સારા વિચારોથી ઉન્નતિ કરી શક્યા.

સંસારમાં જન્મી માણસને ૧૦ ચીજ જોઇએ.

આ ૧૦ માંથી જેટલી ચીજ ન હોય તેટલી ખામી.

૧ ઘર.
૨ ધન.
૩ વિદ્યા.
૪ વ્યવસાય (ધંધો)
૫ સ્ત્રી.
૬ પુત્ર.
૭ માબાપનું સુખ.
૮ ધર્મ.

૯ લાંબી જીંદગી,
૧૦ આરોગ્ય કાયા.

ચારે પુરૂષાર્થોને માટે ઉપરની દશે વસ્તુ જેને પૂર્વ પુણ્યના પ્રતાપે મળે છે તેનું સર્વે કાર્ય સિદ્ધ થાય છે.

દશમાંથી જેની ખામી તેટલી મુશીબત પડે છે.

હવે ક્રમવાર વિચારીએ.

ધારો કે કોઇ " अ " નામે માણુસનો જન્મ થયો,

" મા " જીવે તો તે બાલકને આગલ ઉપર તેમજ તાત્કાલિક સુખ મળે. મા જો ન જીવે તો મહા વિટંબના પામે. કારણુ કે બાલકને જેવી રીતે સગી મા સાચવે તેવી બીજી કોઇ પણુ બાઇ ન જ સાચવે. આ વાત એટલી બધી તો સ્પષ્ટ છે કે આ વિષે વધારે લખવાની જરૂર નથી,

પિતાની હયાતી રહે તો ઠીક. ન રહે તો કમાઇ ખવરાવનારનો ટોટો ગણુાય.

ત્યાર બાદ ઘર જોઇએ. ઘર ન હોય તો પારકા ઘરમાં રહેવું પડે. ઓશીયાળી કરવી પડે, દીનતા રાખવી પડે, બાલપણુની દીનતા જન્મભર અસર કર્યા કરે.

હવે ધન જોઇએ, ધન ન હોય તો ગરીબી ભોગવવી પડે, એટલે ગરીબીપણુામાં તો અનંત દુઃખ છે,

પશ્ચાત વિદ્યા જોઇએ. વિદ્યા વગર નર પશુ, વિદ્યા વગર કમાવાય શી રીતે?

ત્યાર બાદ ધંધો જોઇએ. ચાલતા આવેલા ધંધામાં જોડાઇ જવું ઠીક ફાવે છે.

નવો ધંધો જમાવતા જમાવતા તેને બહુ વખત જાય છે તેમ કઠીન પણ થઇ પડે છે.

ધંધો ન હોય અને જાતથી જ શરૂઆત કરવી પડે તો જીંદગીનો ઘણો ખરો વખત તેમાં જ ચાલ્યો જાય-પછી તેનું જે ફલ તે કોઇ બીજા જ ભોગવે.

મહેનત કરનાર મનુષ્ય તો ખાલી મહેનત જ કરે તેનું નામ રહે એ વાત જુદી છે. બાકી મહેનતનું ફલ તો બીજા જ કોઇ ખાય.

પાંચમો બોલ 'સ્ત્રી' જોઇએ, સ્ત્રી ન હોય તો-રસોઇનું, સંસાર સુખનું,-ઘણું દુઃખ પડે-મૂલ સુખ તો આ જ બે છે. ભોજન અને મૈથુન. આ બે સુખ સ્ત્રી હોય તો જ મળી શકે છે. નહીતર નહી.

રસોઇયાથી રસોઇ કરાવાય પણ સ્ત્રી જેવી રસોઇનું સુખ કદી આવે જ નહી,

કારણ કે સ્ત્રી તો વિવિધ રસોઇ કરે, રસોઇઓ કાંઇ તેવું ન જ બનાવી શકે.

થોડા જ ખર્ચે સ્ત્રી અનેક જાતની રસવતી (રસોઇ) કરે ત્યારે રસોઇઆ પાંસે તેટલું કરાવતાં લગભગ ત્રણ ઘણું દામ લાગે.

પગચંપી પણ સ્ત્રી કરે; આભ્યંતરિક સેવા પણ તેજ કરે, બીજા માણસ કેટલું કરી શકે? ઘર પણ તેજ સાચવે, બીજાથી શું વળે.

જેને સ્ત્રી સુખ નથી તેનું અર્ધ ભાગ્ય નષ્ટ થયું સમજવું.

આ સ્ત્રી તે અનુકુલ સ્ત્રીની વાત સમજવી. પ્રતિકુલ સ્ત્રીની વાત અત્ર નથી.

પ્રતિકુલ સ્રીથી તો સ્રી ન જ હોય તે સારી,

હવે પુત્ર જોઇએ કારણ કે ઉત્તરાધિકારીની તો જરૂર જ છે. વિના પુત્રે બીજા માણસની ઘડપણમાં સહાયતા લેવી પડે.

માબાપની વાત આગલ કહેવાઇ ગઇ.

હવે આઠમે ધર્મ જોઇએ. વિના ધર્મથી જીવની દુર્ગતિ થાય. મનુષ્ય જન્મ પામ્યા ન પામ્યા જેવું થાય.

કદાચ ઉપરના સાતે સુખ ન પામે તો ચાલે પણ ધર્મ ન પામ્યાથી ચાલે નહી કારણ કે સાતે સુખ તો એક જન્મને માટે છે, ત્યારે ધર્મ તો પરભવને માટે અને કાયમને માટે છે.

સંસારમાં જેને ધર્મ ન મલ્યો તેને કાંઇ જ ન મલ્યું એમ સમજવું.

ધર્મ સમાન દુનીયામાં કોઈ ચીજ નથી. અત્ર ધર્મ શબ્દની આટલી મહત્ વ્યાખ્યા કરી તે "ભાવ ધર્મ" સમજવો 'રૂઢ ધર્મ' 'દેખાદેખી ધર્મ' 'ધાંધળીયો ધર્મ' નહી.

આત્મ ધર્મ મહા કઠીન છે. ધર્મ વિચાર મહા પુણ્યથી મળે છે.

" **आ जन्म कोटिभिः** " આ મહર્ષિનું સૂત્ર સાચુ છે એનો અર્થ એ છે કેઃ—

કરોડો આખા જન્મનું પુણ્ય ભેગુ થાય ત્યારે ત્યાગની ઇચ્છા માત્ર પ્રકટ થાય છે. ત્યાગનું કરવા પણું તો દુર રહ્યું, તે તો વળિ કેટલાય અબ્જો આખા જન્મનું પુણ્ય મળે તોજ થઇ શકે.

ભાવધર્મનો આટલો અથાગ મહિમા વર્ણવ્યો છે.

સાચા ત્યાગની તો વાતજ જુદી છે. સાચો ત્યાગી સંસાર, અવશ્ય તરેજ, પ્રસંગે બીજાને પણ તારે.

અત્યારે સાચા ત્યાગની ઘણી ખામી છે, જ્યાં જુવેા ત્યાં ઢોંગ, " ઉપરથી તજે અને અંતરથી ભજે " એવું.

સાચા ત્યાગીઓના ચરણુમાં કોટીશઃ નમસ્કાર.

બાહ્ય—ઢોંગ ધારીઓ પેાતાને ત્યાગી તરીકે ઓળખાવે છે: પણુ ત્યાગ તે કાંઇ જેવી તેવી વસ્તુ છે ? હરકેાઇ તે લઇ શકે એવી વસ્તુ છે ? એ તેા મહા અમૂલ્ય રત્ન છે, રત્નનેા પણુ રત્ન છે-ચિંતામણિ રત્નથી પણુ મેાટું રત્ન છે.

પણુ આવેા ત્યાગ રત્ન કેાણુ લઇ શકે ? સાચેા ત્યાગી કેાણુ હેાઇ શકે ?

ઉત્તરઃ—જેણે સંસારમાં ધન ધાન્ય હિરા માણેક મેાતિ મળ્યા હેાય. સ્ત્રી મળી હેાય. તમામ અનુકુલ વસ્તુ મળી હેાય. તે યથા સમય સુધી ભેાગ કરેલ હેાય, પશ્ચાત તે દુઃખરૂપ જણાણું હેાય પછી તેનેા ત્યાગ કર્યો હેાય તેજ ત્યાગ સાચેા કહેવાય. તેજ સાચા ત્યાગી કહેવાય. તેવાજ ત્યાગીની અત્રે વ્યાખ્યા છે.

બાકી કહેવાના બાહ્ય ત્યાગીઓ તેા અનેક છે. એ ન મલ્યાનું ત્યાગ છે. અને એવા ત્યાગનેા અત્રે કાંઇ હિસાબ નથી.

" **स्त्री-न मल्ये बावो ब्रह्मचारी** " સ્ત્રી ન મળવાથી બ્રહ્મચારી તરીકે પેાતાને ગણાવવેા એ નિષ્ફલ છે. એની કાંઇ કીંમત નથી. કારણુ કે એવાઓનું મન તેા સદાય સ્ત્રીમાં અને ધનમાં રહ્યા જ કરે છે. પાપ કર્મથી નથી મળતું એટલે શું કરે ? જેમ તેમ કરીને પેટ પુરૂ તેા કરવુંજ જોઇએ. સંસારીના સ્વાંગથી રેાટલેા કેાણુ આપે ? એટલે થયા સાધુ ! ખાવાનું તેા મળે ! ! અને તે વળી મફત, કામ ધંધેા કાંઇ કરવું ન પડે.

હવે નવમે લાંબી જીંદગી અને દશમે આરોગ્ય કાયા આ બે ધર્મ કરવા માટે સાધ્યતા રૂપ છે.

આ બે વીના ધર્મ પુરે પુરો ન થઈ શકે એ તો ચોકખી વાત છે.

આરોગ્ય કાયા માટે ધણિ વિટંબના છે. કારણ કે પ્રથમ મા બાપજ આરોગ્ય હોવા જોઇએ.

રોગી માબાપોને પુત્ર પુત્રી ઉત્પન્ન કરવાનો અધિકાર નથી, પણ મૈથુન કરવું એ પોતાના સ્વતંત્રપણાની વાત હોઇ કોણ અટકાવી શકે ? બીચારા હીનભાગી તેઓના બાલકો થાય એટલે જન્મથી જ રોગી, પછી તેની શી દશા ?

કદાચ મા બાપ નિરોગી હોય તો બાપને આરોગ્યનું જ્ઞાન ન હોય એટલે બાલકને સ્હેજ કાંઇ થતા તેના પેટમાં દવાઓજ નાંખે.

એટલે મિત્ર ભાવે પણ માબાપો બાલકના શરીરને મૂલથીજ બગાડી નાખે છે જો કે ઇચ્છા તો આરોગ્ય કરવાની હોય પણ પોતાની અજ્ઞાનતાથી અનારોગ્યનું કામ કરે.

બાલપણુથીજ બગડેલું શરીર કયાં સુધી અનારોગ્ય ભોગવી શકે ?

અંગ્રેજી દવાઓ, વિદેશી દવાઓ—એ દવા નથી પણ કાતીલ ઝેર છે, કારણ કે ઝેરનુંજ કામ કરે છે માટે.

ઝેર તો સારૂં કે તરતજ મારે એટલે કોઇ પણ સમજી શકે કે આ 'ઝેર' છે.

પણ આ ઝેર તો એવું કે 'અમૃત' મનાય શરીરમાં ગયે કાલાંતરે ખાના ખરાબી કરે. અને વળી પૈસાથી મળે.

બાલકનુ શરીર ઘણુંજ સારૂં, ઘણુંજ ઉત્તમ, ઘણુંજ નિર્મળ,

ઘણુંજ આરોગ્યવાળુ, ઘણુંજ સરસ હોય છે–તેના આંતરડા બલવર્દ્ધક હોય છે તેમાં સ્હેજ કારણે દવા રૂપી ઝેર નાખી બગાડી મુકવામાં આવે છે.

ઓ અજાણુ મા બાપો ! તમે બાલકને જાણ્યે અજાણ્યે કદી પણ દવા ખવરાવશો નહી અરે વિદેશીની શી વાત પણ દેશી નહી, કારણ કે પેલું શોળે શોળ આની તો દેશી દવા ચાર આઠ આની તો ઝેરનું કામ કરેજ માટે ભુલે ચુકે બાલકના પેટમાં હવેથી ઝેર નાખવાનું બંધ કરજો.

મા બાપોને ભલામણુ.

ભલા થઇ તમે ઉપરના ફકરા વાંચી જાવ.

તમે પોતે આરોગ્ય વાત સમજતા નથી અને અજાણ્યે બાલકનું હિતશત્રુનું કામ કરો છો !

હજારે (૯૦૦) નવસે બાલકોના શરીર તો દવાજ બગાડે છે.

પેટમાં દવા જવાથી શુદ્ધ આંતરડાને નુકશાન પ્હોંચે છે. જન્મ ભર તે અસર કરે છે.

હવે બાલકને માટે કરવું શું ? આ સ્વાલ ઉપસ્થીત થયો. જવાબમાં કહેવાનું એજ કે બાલકના પેટની વાત ડાકટર કે વૈદ્યો, જાણી શકે નહી કારણ કે બીજાના પેટની વાત બીજો શી રીતે જાણે ? જાણવા માટે નાડીજ્ઞાન પણ હાલ કાલે ફાંફાં છે. એટલે વૈદ્ય કે

ડાકટરને તો દૂરથીજ સલામ કરજો.

કુદરતી ઈલાજ જાનકાર હોય તેની પાંસે બાલકને લઇ જવો તે જેમ કહે તેમ કરજો.

કુદરતી ઇલાજમાં કહ્યું છે કે બાલક રોવે ત્યારે શાંત ભાવે તેને અનેક રમકડાઓ આપવા.

થોડું થોડું પાણી પાવું, ધવરાવવાનું બંધ કરવું,

બાલકના વાલીની એક ખોટી આદત આ છે કે બાલક જ્યારે જ્યારે રોવે ત્યારે ત્યારે ભુખ છે એમ સમજી દુધજ પા પા કરે છે. પણ સમજવું જોઇએ કે બધી વખત કાંઇ માત્ર ભુખનાજ દુઃખથી બાલક રોતું નથી. માટે બધી વખત દુધ પાવું નકામું છે. હાની કરતા છે. દુઃખ ઉત્પન્ન કરતા છે.

ધારો કે બાલકને ધાવણ ઝર્યું નથી અને તેથી પેટમાં ચુંક આવે છે તો આવા વખતે રોવાથી મા સમજે છે કે બાળકને ભુખ લાગી એટલે ઝટ ધવરાવવા લાગે છે પરિણામે અજીર્ણતામાં વૃદ્ધિ કરે છે.

પણ આવે સમયે તો ધીરજ રાખી થોડુ પાણી પાવું છતા રોવે તો છેવટ રોવા દેવું એ સારૂં પણ દવાનો ડોઝ નાખવું નહી એક વર્ષનું બાલક એક ઉપવાસથી મરશે નહી. પણ હા ન જોઇતું હોય તો ઉપરા ઉપર ૫ વાર દુધ પાવાથી મર્ણ જેવી દશા ઉભી થશે.

બે વર્ષનું બાલક બે ઉપવાસ સુધી ટકી શકે એમ જેટલા વર્ષ તેટલા ઉપવાસ. આ વાત કલ્પી કાઢી નથી પણ તેના દાખલા સુધા સિદ્ધ વાત છે.

અમેરીકામાં સાત વર્ષના બાલકો સાત સાત ઉપવાસ કરી શકયા છે અને એમ કરી પૂર્ણ તંદુરસ્તી મેળવી શકયા છે.

બાલક છ કલાક ન ધાવે તો ચુંક આપોઆપ મટી જાય.

બાલકને ઝાડા થાય છે તે પણ અતિ દુધનું પરિણામ. આવે વખતે પણ દુધ બંધ કરવું જોઇએ ઝાડો આપોઆપ બંધ થશે.

જે વાત મોટા માણુસોને માટે છે તેજ વાત બાલક માટે કારણ કે બન્નેનું શરીર એક સરખુજ છે તફાવત નાના મોટાનું છે.

નાના બચાઓને ગડગુંબડા બહુ થાય છે આ પણ અતિભોજનનુંજ પરિણામ.

આવે પ્રસંગે પણ જેમ બને તેમ ભોજન કમ દેવું એટલે આપો આપ સર્વે શાંત થશે.

દવાથી ૧૦ દિવસે મટે તો કુદરતી ઇલાજથી માત્ર ૨ કે ૩ દિવસેજ પૂર્ણ આરોગ્યતા માટે સાથે સાથે જન્મ ભર કાયા નિર્મળ રહે

જેમ જેમ દવાઓનો પ્રચાર વધ્યો તેમ તેમ કાર્યા નિર્બલ થતી ચાલી આતો અનુભવ ગમ્ય સ્પષ્ઠ વાત છે એટલે એ વિષે વધારે પીષ્ટ પેષણુની જરૂર નથી.

તાવ માટે ઘણુ ૧, ૨, ૩, ઉપવાસ.

ઉપવાસ સમાન એકકે શ્રેષ્ઠ ઉપાય નથી.

આ ઉપાય એવો છે કે એક રોગ કાઢવા જતા બીજા પણ અનેક રોગોના બીજ શરીરમાં જમ્યા હોય તે પણ જડમૂલથી જાય.

અસલના વૈદક શાસ્ત્રમાં પ્રથમજ કહ્યું છે કે:—

" **लंघनम् परमौषधम्** " લંઘન (ઉપવાસ) એજ પરમ (ઉત્કૃષ્ટ) ઔષધ (દવા) છે.

એટલે કે ઉપવાસ એજ ઉત્તમમાં ઉત્તમ દવા છે આ સમાન એકકે દવા નથી.

પણ આવું ઉત્તમ જ્ઞાન કોણ આપે ? જે નિષ્પૃહી હોય તેજ કારણ કે આમાં કાંઇ દામ ઓછાજ મળવાના હતા ?

મોટા માણસોને માટે.

મોટા મનુષ્યો પણ જ્યારે બીમાર પડે ત્યારે તેઓએ પણ દવાનું નામ લેવું નહી.

સેંકડે અઠાણું માણસોને દવાજ મારે છે (તરત ન મારે તો કાળાંતરે).

દવા મારે છે તેની સાબીતી.

૧ એક તો દવા ભોજ્ય પદાર્થ નથી માટે.

૨ પેટમાં માગ (જગ્યા) નહોય અને દવા નાખવી એટલે કે પેટમાં ઔર કચરાનો વધારો કરવો.

૩ ઉપરથી પાછું દુધ પીવું.

૪ થોડું દુધ પીએ તો પણ ઝેરનુંજ કામ કરે એમ સમજવું કારણ કે થોડી પણ જઠરાગ્નિ હોયા વગર દુધ (એક બીંદુ પણ) શી રીતે પચે ?

૫ ડાકટરોના વિશ્વાશથી બીચારા રોગીના પરિચારકો લાભ માટે મહેનત કરે તંગી ભોગવીને પણ દવાના પૈસા ખર્ચે ડાકટરને ફી દે અને દુધના પૈસા ખર્ચે છતાં આખર તો તમામ ચીજ કુદરત વિરૂદ્ધજ જાય.

૫ મારા પોતાના અનુભવનીજ વાત છે કે કેટલાય જવાનોને છતે આયુષે ઔષધે અને દુધે મારી નાખ્યા છે કારણ કે ઠાસી ઠાસીને ભરે અંદર માર્ગ ન હોય પછી આજારી બીચારો આઠ દશ દિવસ જીવવાનો હોય તે પણ ન જીવે અને એક બે

દિવસમાં મરણુને શરણુ થાય. (શેઠીઆ શ્રીમંતો માટે ઘણુ ભાગે આમજ બને છે.)

એ માટે કુદરતી ઇલાજના જાનકરો મેધ ધ્વનીથી જણાવે છે કેઃ–

હે સુખેચ્છક મનુષ્યો ? તમે કુદરતના શરણુમાં આવો. દવાઓનું કદી નામ લેશો નહી.

વિદેશી તો સ્વપ્નેય નહી.

અત્યાર સુધીની તમારી માન્યતા ભુલ ભરેલી છે, તે એ કેઃ "દવા વગર રોગ કેમ જાય."

દવા વગર એક બેના નહી પણુ કરોડોના રોગ અમેરીકામાં ગયા છે.

હિંદુસ્થાનમાં પણુ હજારોના ગયા છે. આ વાત પ્રત્યક્ષ પ્રમાણુની હોઇ વધારે સાબીતીની જરૂર નથી.

કુદરતી ઇલાજ જાનકર મહાનુભાવો સ્પષ્ટ કહે છે કેઃ—

"દવા એ દવા નથી પણુ ઝેર છે."

કુદરતી ઇલાજ તદ્દન થોડા વખતમાં આરામ આપે છે.

"કુદરતી ઇલાજમાં કોઈ પણુ કેશ માર્યો જશે નહી."

ઘણા મોટામોટા રોગો–ભયંકરમાં ભયંકર કુદરતી ઇલાજ મટાડે છે.

"કુદરતી ઇલાજમાં કોઈને નિરાશા નથી" ક્ષય, દમ, અપસ્માર, લકવો, પત, કમળો, કોઢ વગેરે તમામ વ્યાધિઓ આ ઇલાજ દૂર કરે છે

મોટા મોટા ડૉકટરોએ હાથ ધોઇ નાખ્યા હોય તેવા કેશો પણુ સુધરે છે.

મહિને હજારોના પગાર ખાનારાઓ વિદેશી દવા વાળા ડાકટરો

જે રેાગ વિષે પછાત પડયા છે તે રેાગ કુદરતી ઇલાજ લીલા માત્રમાં મટાડે છે.

એકજ વખતમાં દશ દશ ત્રિશ વિશ રૂપીયા ફી લેનારા ડાકટરેા
જે ન મટાડી શકયા તે કુદરતી ઇલાજ વિના પ્રયાશે મટાડે છે
હે બંધુએા ! આ વિષે શ્રદ્ધાન હેાય તેા કરી જુવેા ! ! !
કુદરતી ઇલાજ એક બે ત્રણ દિવસમાંજ પરિચય આપશે.
મહાનુભાવ બંધુએા ! અને ભગનીએા ! તમેા જરા સાંભળશેા ? વીચારશેા !

" કુદરતી ઇલાજ તમને વગર પૈસે આરામ કરશે. " બસ હવે છે બીજું કાંઇ.

કુદરતી ઇલાજનેા સિદ્ધાંતજ સમજો એટલે બશ.

૧ શરીરમાં કચરેા તે રેાગ.
૨ ભેાજનથી તે કચરાને ન પેાષવું કચરાની વૃદ્ધિ ન કરવી તેજ કુદરતી ઉપાય.
૩ તે કચરાને કાઢવાનેા પ્રયત્ન તે પાણીનેા ઇલાજ.
૪ કચરા રહિત હેાવાપણું એજ આરેાગ્ય, એનુંજ નામ આરેાગ્ય.
૫ નિર્મળ શરીર એજ આરેાગ્ય.

કહેા આ વાત તમારા ખ્યાલમાં ઉતરે છે ?
કહેા હવે છે દવાની ગરજ ? હેાઇ શકે ?
ન જ હેાય,

નકામા રેાગીએાના ધન અને આયુષ્ય હરવા, આ જેવું પાપ એકકે નથી.

તમામ સમજુ માણુસેાએ તેા હવે આ પ્રયત્ન ચાલુજ કરવેા જોઇએ
કુદરતી ઇલાજમાં પ્રથમ ઉપવાસ અને એનીમાં.

પશ્ચાત્ બાહ્ પ્રયેાગ; દુધનેા ખેારાક. ફલ ફુલનેા ખેારાક, કસરત કરવી. બસ આટલી વાતમાં તમામ વાતનેા સમાવેશ થાય છે.

જેમ ઝાડનેા વિસ્તાર ઘણેા હેાય પણ બીજ નાનું હેાય તેમ કુદરતી ઇલાજનેા વિસ્તાર જો કે ઘણેા છે પણ મુલ મુદ્દામાં બેજ વાત છે.

"ઉપવાસ અને નિયમિત આહાર વિહાર.'

દેાહરાઃ—કુદરતી ઇલાજથી, મટે રેાગ તમામ;
બીજી દવા કરેા નહી, પામેા તમે આરામ. ૧
આંખ કાનને નાકનાં, મૂલવ્યાધિને આમ;
શ્વાસ કાસ અજીર્ણતા, મટે રેાગ તમામ. ૨
દયા ભાવ ધરી હદે, મર્મ પ્રકાશ્યું આમ;
કરીજુવેા ઉપચારને, મટશે રેાગ તમામ. ૩

ચાલછંદઃ—દિન દુના રાત ચેાગુણા, વધતા જાય છે જે રેાગ;
તેહ વિદેશી દવા તણેા, પ્રભાવ ગણજો સૌ લેાક. ૪

રેકતેાઃ—જો ઇચ્છેા હિત રેાગીનું, તેા દેશેા નહી દવા;
દવા ઘણી દીધા થકી, ખાશેા પછી હવા. ૫

ગીતિરાગઃ—અરે માત પિતાએા, બાલકનું જો હિત ચાહેા;
કુદરતી ઇલાજનું, વ્હેલા વ્હેલા શરણ ગૃહેા. ૬

ચાલરાગઃ—સ્વાર્થી આ વાત નથી, માત્ર પરમાર્થની આ છે વાત;
સત્ય હકીકત કહું છું તમને, દવા સૈાની કરે છે ઘાત. ૭

પ્રમાણ ચાલઃ—અમેરીકામાં આવી સત્ય વાત કહેવાને માટે,
યાતના બહુ સહન કરવી પડી છે,
પણ આખર સત્ય તરી આવ્યું છે,
એકકે હરકત નહી નડી છે. ૮

પૃષ્ટચાલ:—તમે પણ હિંમત કરીને, આ ઉપાય જો આદરો;
દશકામાં જુવો પછી, રોગી કોઇ દેખાય છે ખરો. ૯
પ્રબંધ:—જેમ જેમ દવાઓ ખાવ, અને ડાકટરને દ્યો છો દામ;
તેમ તેમ રોગી થાવ છો, અને ડાકટર તો તમને
દે છે ડામ. ૧૦
ચાલ:—સુણજો સર્વે સજ્જન મ્હારા, જો ચાહો નિજ તનનું સુખ;
તો કુદરતી ઉપચારથી, ટાળજો સર્વે દુ:ખ. ૧૧
ઉપવાસ ન બને તો પાણીનો, છે ઉત્તમ પ્રયોગ;
તેમ નહી તો દુધ ફલ છે, એથી અંતે જાશે સર્વ રોગ. ૧૨
પુસ્તક વાંચો ભાવથી, મનન કરો પછી દિલથી;
અનુભવ કરો શાંતિથી, મટે દુ:ખ મૂલથી. ૧૩
પ્રયત્ન તો કરવો પડે, સ્હેજે કામ ન થાય છે;
કહો પ્રયત્ન કર્યા વિના, સ્હેજે કાંઇ ગામ જવાય છે, ૧૪

સુજ્ઞ બંધુઓ! આટલી વાત તમારા લાભ માટે કહી, હવે કરવું ન કરવું એ તમારા મનની વાત છે, સત્યવાત કહેવી તે 'નિષ્પૃહતાવાળાની ફરજ છે' દુનીઆમાં સત્ય વાત જ ટકે છે. અસત્યની આવરદા કયાં સુધી? છેવટ તો સત્યનો જ જય છે.

ઉપસંહાર:—ચોપાઇ.

ઘર, ધન, વિદ્યા ને વ્યવસાય, પિતર, પુત્ર, નારી સમુદાય;
ધર્મ, જીંદગી, આરોગ્ય કાય, એ દશે સુખ તણો સમુદાય. ૧
પૂર્વ પુણ્યથી પામે જીવ, આરાધે તો થાયે શિવ;
નહીતર ભવભવ ફેરા ફરે, ચાર ગતિ માંહી સંચરે. ૨
ચાલ.—ઉત્તમ દુર્લભ છે નરદેહ, તે માટે કહીએ છે એહ;
હાથે કરી ન બગાડો કાયા, કુદરતી ઉપચારથી લાભ સવાયા ૩

મન, વચ, કાયે નિર્મલ થઇને, આવો હર્ષ ધરીને આજ;
સજ્જન સર્વે બોલજો, જય જય શ્રી ગુરૂ રાજ. ૪
જય જય શ્રી મહારાજ. ૫
જય જય ગરીબ નીવાજ, ૬
જય જય સબ શિર તાજ. ૭

કુદરતી ઇલાજ કરનારને ચરી માટે નિયમ.

કુદરતી ઇલાજ ચાલતો હોય ત્યારે નીચે જણાવેલી આઠ ચીજ તો ખાવીજ નહી,

૧ મરચા મરચાવાળી ચીજ દાલ શાક અથાણું રાયતું ચટણી વગેરે.

૨ હિંગ જીરા વગેરે મરી મશાલા. અને તેના પદાર્થો.

૩ તેલ અને તેના બનેલા પદાર્થો ભજીયા વગેરે.

૪ ઘી અને તેમાં તલેલા પદાર્થો પુરી વગેરે.

૫ ગળપણ, ખાંડ સાકર અને તેના બનેલા પદાર્થો લાપશી લાડવા વગેરે.

૬ વાયડા પદાર્થ એટલે જે વાયુ કરે તેવા પદાર્થો

૭ બહુ કઠીન પદાર્થો એટલે કે ન પચી શકે ;અગર પચતા વાર લાગે તેવા પદાર્થો ભારી પદાર્થો જેવા કે કેળા વગેરે.

૮ ખાટું–આંમળી વગેરે.

પાણીનો પ્રયોગ ચાલતો હોય ત્યારે તો ખાસ કરીને આ આઠ જાતના પદાર્થો ખાવાજ નહી.

બહુ સુક્ષ્મ આહાર, પથ્ય આહાર, તે પણ એક વખત આહાર કરવો.

જે જીભને જીતશે તેજ ખરેખર નિરોગી થશે જ્યાં સુધી જીભ

નહી જીતાય ત્યાં સુધી કાંઈ કામ નહીં આવે. જીભને જીતતાની સાથે તમામ રોગ દુર થશે.

"તમે જીભને પુછીને ખાશો નહી પેટને પુચ્છીને જમજો" આ શિખામણમાં ઘણી સાર્થકતા છે.

ડૉકટરો બીચારા અજ્ઞાનમાં સબડયા કરે છે તે તમને શું સારો રસ્તો બતાવશે.

સારો રસ્તો તો તેજ બતાવશે કે જેના મનમાં નિસ્પૃહતા હોય સ્પૃહાવાન્ માણુસ ગમે તેટલો સારો હોય છતા સારૂં બતાવી શકેજ નહી. કારણુ? કારણુ એજ કે પૈસા મળતા અટકે.

પૈસા ઇચ્છુઓએ પ્રાચિન આર્ય વૈદકમાં પણ ઘણું પોતાના ઘરનું ઘાલી દીધું છે અને કુદરતી ઈલાજના ઘણા સૂત્રો કાઢી નાંખ્યા છે અને જે છે તેટલું પણ કહેતા નથી. દવાનીજ વાત પ્રથમ કરે છે. લંઘન કે પાણીનો ઇલાજ તો જાણે જાણતાજ નથી. જાણે પણ ક્યાંથી સ્વાર્થની આગલ !! માટે સુજ્ઞ પુરૂષો હવે તમે બધી માથા-ફોડ છોડી કુદરતી ઇલાજ અજમાવો અને સુખી થાવ.

કુદરતી ઇલાજ વસ્તુ થોડી છે. પણ તેનું સમર્થન કરવા માટે ઘણું કરવું પડે છે. સ્હેજે મગજમાં બેસે એમ નથી.

ઘણા કાલથી જે પ્રવાહ ચાલતો આવ્યો છે તેમાં ગાડરની માફક લોકો પડયાજ કરે છે. તેને રોકવા કાંઇ જેવી તેવી વાત નથી,

કુદરતી ઇલાજનો સાર માત્ર બેજ લીટીમાં સમાઇ જાય છે. પણ તે બે લીટી મગજમાં ઉતરાવવા માટે ઘણા સમર્થનની જરૂર પડે છે હજારો પાનાના લેખની જરૂરીયાત ઉભી થાય છે.

કુદરતી ઇલાજમાં પૈસા બેસતા નથી પણ તેના ફેલાવા માટે પૈસાની જરૂરીયાત ખરી.

હેતુ કારણ પ્રશ્ન પરંપરા જેટલું લંબાવીયે તેટલું લંબાય.

પણ સ્પષ્ટિકરણ કર્યા વીના કુદરતી ઇલાજનું પ્રતિપાદન થઇ શકે નહી, અને જ્યાં સુધી કોઇ વસ્તુ સિદ્ધ ન થાય ત્યાં સુધી કોઇ આદરે કેમ ? તેમાં વળી ભારત વર્ષના માણુસો. દોઢશો વર્ષના ગુલામો એ કાંઇ ઝટ માને.

કાયર—અતિકાયર. હિંદુસ્થાનના માણસો દોઢશો વર્ષથી દરેક વાતે અતિ કાયર થઇ ગયા છે. એ વળી ઉપવાસ કરવા ઉભા થાય ? **પણ એમ છે ત્યારે અસલના વૈદક શાસ્ત્ર વાળાએ કુદરતી**

ઇલાજ કેમ ન બતાવ્યું ?

પ્યારા બંધુ બતાવેલ છે કેમકે અસલના ઋષિ મુનિઓના જમાનામાં પૈસાની હાય વરાળ આટલી હતી નહી. તેઓ કુદરતી ઇલાજ કેમ ન બતાવે ? બતાવેલું તો ખરૂંજ કારણ તેઓ ત્રિકાલદર્શી મહાત્મા હતા, તેઓ કુદરતી ઇલાજ કરતા પણ હતા, બતાવતા પણ હતા. તેમ પુસ્તકમાં પણ કહેલ. પરંતુ પાછલથી જેમ બીજા પુસ્તકોમાં બન્યું છે તેમ આમાં પણ બન્યું એટલે કે પાછળના સ્વાર્થીઆઓએ તે વિભાગ કેટલોક કાઢી નાંખ્યો અને તેના બદલે નવું તેમા ઉમેર્યું અને તે સુત્ર તેઓનાં નામે જાહેર કર્યા.

ચરક સુશ્રુત વગેરે મહામુનિઓ કુદરતી ઇલાજ ન જાણે એમ બનેજ નહી.

પણ પૂર્વોક્ત કારણથી હવે વૈદક શાસ્ત્રમાં મિથ્યાવી વાત બહુ પેશી ગઇ તેથી તેમાં કેટલું સત્ય છે ને કયા કયા સુત્રો મહર્ષિઓ નાં છે તે જાણવાનું કઠીન થઇ પડયું છે.

વૈદક શાસ્ત્રની માફક ધર્મ પુરાણ વગેરે તમામ વિદ્યાઓમાં ગડબડ ગોટાળો થઇ ગયું છે.

માત્ર એક ગણિત શાસ્ત્ર બચી જવા પામ્યું છે કારણ કે તે પ્રત્યક્ષ સંસિદ્ધ હોવાથી તેમાં જુઠ ઉમેરી શકાણું નથી કેમકે બેને બે ચાર જ થાય, પાંચ કહેવા જાય તો તરત ખોટું પડે.

ધર્મ શાસ્ત્રમાં ઇતિહાસમાં ભૂગોલ ખગોલ વર્ણનમાં તો અનહદ જુઠાણું પેશી ગયું જેને જેમ ફાવ્યું તેમ લખ્યું. સાચ જુઠની પરિક્ષા જ કયાં થઇ શકે એવું છે. એ જ રીતે વૈદકમાં સમજો.

કદાચ તેવા પ્રસંગે કુદરતી ઇલાજના નાલાયકો માટે પાંચ પચીશ દવાઓ લખી હશે પણ પાછલથી હજારો દવાઓ ઘુશી ગઇ.

કુદરતી ઇલાજ માટે હજારો સૂત્રો બનાવ્યાં હશે પણ હાલ તે કયાં? હાલ તો માત્ર બે ચાર સૂત્ર જ જડે છે તે પણ કહે છે કોણ? આમ સ્થિતિ છે. શાસ્ત્રની પામર દશા થઇ ગઇ છે. સ્વાર્થીઓને ઋષિ મુનિઓનાં નામે ચરી ખાવું છે, ત્યાં બીજી શી વાત કહેવી. આ વાત્તની ચર્ચા ઘણી છે પણ અત્રે સ્થાન ન હોવાથી સંક્ષિપ્તમાં જણાવ્યું છે.

તમારા લાભને માટે.

कुदरती इलाज.

(આરોગ્ય) ૫૮.

દુકાનમાં મઢાવીને રાખવાથી અને આ મુજબ વર્ત્તવાથી તમને કાંઇ પણ રોગ થશે નહી.

(જ્યારે બીજાં ચિત્રો તમે રાખો છો ત્યારે આવા પટો રાખ-

વાથી તમને ફાયદો થશે કારણ કે હર વખત નજર જવાથી કોઇ વખત પણ દિલમાં ઉતરશે.)

કર્ત્તાઃ—જયચંદ્ર મહારાજ.

૧ ઇષ્ટ દેવ ગુરૂનું સ્મરણ કરી દુકાનમાં પ્રવેશ કરો.

૨ વાંકી કેડે બેશો નહી. ટટાર બેશો,

૩ ક્રોધ, ઇર્ષા કરો નહી. ક્રોધથી આયુષ્ય ટુંકું થાય છે. (જેટલો ક્રોધ તેટલું આયુષ્ય ઓછું.) ઇર્ષાથી લોહી બળે છે, (જેટલી ઇર્ષા તેટલું લોહી બળે.)

૪ હર ઘડિ જે તે (પાન સોપારી વગેરે) ખાવાની ટેવ રાખો નહી એથી પાચન શક્તિ બગડે છે.

૫ હાથ, પગ, મ્હોઢાનો અટકચાલો (બીડી પીવાનું તમાકુ સું-ઘવાનું) બંધ કરો.

૬ હર વખત લાંબા અને ઉંડા દમ લ્યો એથી ફેફસાં સુધરશે.

૭ લેવડદેવડમાં ચોખ્ખવટ રાખો. ઉધાર દ્યો નહી. આવક મુજબ ખર્ચ કરો. કુલણુસી તેમ સુમ થાવ નહી.

૮ મહત્ ઇચ્છા રાખો એમ કરવાથી તમે મોટા થશો, મનની અસર શરીર પર જબરજસ્ત થાય છે માટે મનને સદા આનંદમાં રાખો.

૯ એક નિષ્ઠાથી કામ કરો. મહેનતનો બદલો મળી રહેશે.

૧૦ પ્રમાણિક બનો એથી યશ અને ધન બંને મળશે.

તમારા લાભને માટે.

कुदरती इलाज.

(आरोग्य) पट.

દિવાનખાના (ઑફીસ)માં મઢાવીને રાખવાથી અને આ મુજબ વર્ત્તવાથી તમને કોઇ પણ રોગો થશે નહિ.

(જ્યારે બીજા ચિત્રો રાખો છો ત્યારે આવા પટો રાખવાથી તમને ફાયદો થશે કારણકે હરવખત નજર જવાથી કોઇ વખત પણ દિલમાં ઉતરશે.)

कर्त्ता-जयचंद्र महाराज.

૧ રોજ ઘીનો દીવો કરો. એ મંગલ આનંદ આરોગ્ય અને લક્ષ્મી આપનાર છે.

૨ ઘાસલેટના દીવાથી આંખનું તેજ ઘટે છે, ચસ્મા વ્હેલા આવે છે માટે તેના તેજમાં વધારે લખવાનું કે વાંચવાનું કરવું નહી.

૩ સવાર સાંજ ધુપ કરવો કે જેથી વાયુ શુદ્ધ થાય.

૪ બલવાન્, રૂપવાન્, ગુણવાન્, ભાગ્યવાન્નાં ચિત્રો રાખવા કે જેથી આપણે તેવા થઇએ.

૫ વિશાલ વિચાર રાખો. (સાંકડા વિચારોથી સાંકડાઇ આવશે.)

૬ વિચારથી કાર્ય સિદ્ધ થાય છે. માટે વિચાર સિદ્ધ કરતા શીખો.

૭ સાત્વિક સ્વભાવ અને સાત્વિક ભોજનથી જીંદગી સુખ રૂપ નીવડે છે.

૮ કોઇ પણ વ્યસન રાખો નહી, વ્યસન માત્ર આરોગ્યને હાની કર્ત્તા છે.

૯ ગમે તેવા દુઃખદ પ્રસંગે પણ હતોત્સાહી બનો નહી, હિંમ્મત રાખો.

૧૦ રોગ થયે દવા માટે ફાંફાં મારશો નહી, કુદરતી ઇલાજનું શરણું લ્યો.

તમારા લાભને માટે.

कुदरती इलाज.

(आरोग्य) पट.

ભોજન ગૃહમાં મઢાવીને રાખવાથી અને આ મુજબ વર્ત્તવાથી તમને કદી કોઇ પણ રોગો થશે નહી.

(જયારે બીજા ચિત્રો રાખો છો ત્યારે આવા પટો રાખવાથી તમને ફાયદો થશે કારણકે હરવખત નજર જવાથી કોઇ વખત પણ દિલમાં ઉતરશે.)

कर्त्ता–जयचंद्र महाराज.

૧ પથ્ય (પચે એવુ) અને મિત (માપસર) ભોજન કરો.

૨ ખુબ ચાવી ચાવીને ખાવ. ઝટપટ ગળે ઉતારી જાવ નહી.

૩ ભુખથી ઓછું ભાગ જમો. બહુ ભોજનથીજ અનેક રોગો થાય છે. (ભુખ ન હોય તો ન જ જમો.)

૪ બહુ મરી મશાલાવાળી ચીજ ખાવાથી જઠરાગ્નિ મંદ થઇ ધાતુ નબળી પડે છે.

૫ બહુ મીઠાઇ ખાવાથી દાંત નબળા પડે છે.

૬ જેમ બને તેમ ફલ અને દુધનો માવરો વિશેષ રાખો.

૭ શુદ્ધ અને સ્વચ્છ ભોજન કરો, બહુ માખીઓ બેઠી હોય તે ચીજ રોગોત્પાદક (આરોગ્યને હાની કર્ત્તા) બને છે.

૮ પાણી તેમ દુધ છાસ ધીરે ધીરે બહુજ શાંતિથી પીઓ. (ઝટ ગટગટાવી જાવ નહી)

૯ યાદ રાખો કે જેટલું પચે તેટલું જ પુષ્ટી કર્ત્તા થાય છે. (બાકી વધારાનું નકામું નીવડે છે)

૧૦ જમીને ઓછામાં ઓછા (૧૦૦) સો પગળા અવશ્ય ફરો. તુરત સુઇ ન જાવ.

તમારા લાભને માટે.

कुदरती इलाज.

(आरोग्य) पट.

શયન ગૃહમાં મઢાવીને રાખવાથી અને આ મુજબ વર્ત્તવાથી તમને કોઇ પણ રોગો થશે નહી.

(જ્યારે બીજા ચિત્રો રાખો છો ત્યારે આવા પટો રાખવાથી તમને ફાયદો થશે કારણકે હરવખત નજર જવાથી કોઇ વખત પણ દિલમાં ઉતરશે.

कर्त्ता-जयचंद्र महाराज.

૧ નિદ્રા શાંતિથી લ્યો એથી શરીર તંદુરસ્ત થશે.

૨ નિદ્રા ન આવે તો પડયા પડયા આલોટો નહી.

૩ મોટા માણસને ૭ કલાક નિદ્રા બસ છે. નવ વાગે સુવો અને ચાર વાગે ઉઠો.

૪ ખોટા તર્ક વિતર્કો સહીત સુવો નહી કારણકે એથી નઠારા સ્વપ્નો આવે છે.

૫ બહુ મૈથુન કરો નહી કારણકે મૈથુનથી બલ બુદ્ધિ આયુય અને ભાગ્ય ઘટે છે.

૬ ઋતુ વખતે સંસાર કરવો કઋતુએ નહી, કારણકે વીર્યની કીમત સોના કરતાં પણ વધારે છે.

૭ પથારી સ્વચ્છ રાખો એથી જું માકડ વગેરે થશે નહી.

૮ ચાર વાગે ઉઠી અધશેર ઠંડુ પાણી પીઓ એથી–અજીર્ણ, બંધકોશ અપચો–મટી જશે, ઉપરાંત અપૂર્વ બલ, ઉત્સાહ આવશે.

૯ જ્યાં પુષ્કળ હવા અને પ્રકાશ આવે એવા સ્થળે શયન ગૃહ કરો.

૧૦ નાસિકાના જે ભાગથી પવન વહેતો હોય તે કોરનો પગ નિદ્રા ત્યાગતી વખતે પ્રથમ મૂકો.

તમારા લાભને માટે.

धर्मपट

મંદિરમાં અને વ્યાખ્યાનશાળામાં મઢાવીને રાખવાથી અને વર્તવાથી તમને અનેક સગવડ સાથે ઘણું પુણ્ય થશે. (જ્યારે બીજા ચિત્રો રાખો છો ત્યારે આવા પટો રાખવાથી તમને ફાયદો થશે કારણ કે હર વખત નજર જવાથી કોઇ વખત પણ દિલમાં ઉતરશે.)

कर्त्ताः—जयचंद्र महाराज.

૧ ધર્મમંદિરમાં ઘોંઘાટ કરો નહી, શાંતિથી બેસો.

૨ બીજે ધ્યાનન દેતા એક માત્ર પરમાત્માની તરફ ખ્યાલ કરો.

૩ આવેલ માણસની અવજ્ઞા કરી આગલ ધસો નહી.

૪ સાચી ભાવનાથીજ પરમેશ્વર પ્રસન્ન થશે.

૫ ઢોંગ ઇશ્વરના દરબારમાં ચાલશે નહી.

૬ પોતાના ધર્મો પ્રત્યે મહાન્ પૂજ્ય બુદ્ધિ રાખો.

૭ ધક્કાધક્કી કરો નહી, એમ કાંઇ દેવ રીઝતા નથી.

૮ સત્ય અને પવિત્ર થઇ નિષ્કામ ભકિત કરો.

૯ ચાડી, ચુગલી, ઇર્ષા, નિંદા વગેરે દુર્ગુણો દૂર કરવાથીજ દેવની ભકિત ફળે છે.

૧૦ કોઇ વ્યક્તિને તમારાથી ઉતરતો ગણુશો નહી તો તમો ઉચ્ચ કોટીના થશો.

सिद्धांत तारणः—

કોઇ વ્યકિતને તમારાથી ઉતરતો ગણુશો નહી એમ કરવાથી તમો પોતેજ ઉચ્ચ કોટીના થશો.

ગ્રંથકર્ત્તાનો સંક્ષિપ્ત-વૃત્તાંત

(ગ્રંથકર્તા એટલે આ પુસ્તકના બનાવનાર—શ્રીમાન્ જયચંદ્ર મહારાજનો સંક્ષિપ્તવૃતાંત એટલે ટુંકમાં ઇતિહાસ.)

૧ મહારાજ સાહેબનો જન્મ પૂર્વ દેશમાં અલ્હાબાદ (પ્રયાગરાજ) પાંસે 'માલા' નામે રાજધાની નગરમાં મોસાલમાં છે.

૨ જ્ઞાતે ' કસરવાની ' વણિક—ધર્મ ' વૈષ્ણવ '

૩ નાનાનું નામ ' વિહારી પ્રસાદ '

૪ નાનીનું નામ ' ધુરા ' બાઇ.

૫ સંવત્ ' ૧૯૪૨ ' ગુરૂની મહાદશામાં જન્મ છે.

૬ સાતમે વર્ષે મોસાળથી ૭ ગઉ છેટે 'સીરસા' નામે પિતાના ગામે આવ્યા,

૭ દાદાનું નામ 'અયોદ્ધા પ્રસાદ'

૮ પિતાશ્રીનું નામ 'શિવચંદ્ર'

૯ માતાશ્રીનું નામ 'બહુધા' બાઇ.

૧૦ નવમે વર્ષે દ્વારિકાની યાત્રા કરી કાઠીયાવાડમાં આવેલ પોરબંદર શહેરથી ૧૨ કોશ છેટે ભાણુવડ નામે ગામમાં સંવત ૧૯૫૧માં ઢુંઢિયા ધર્મના મહા મુનિ શ્રી મગનલાલજી મહારાજ નામે ગુરૂનો યોગ મલ્યો.

૧૧ તે ગુરૂની પાસે ૫ વર્ષ ધર્મ જ્ઞાનનો અભ્યાસ કરી સંવત ૧૯૫૬નાં ચૈત્ર શુકલ તેરસે ૧૩ વર્ષની ઉમરે ઢુંઢક દીક્ષા લીધી.

૧૨ સંવત ૧૯૬૭ થી અલગ ચતુર્માસ કરવાની સરૂઆત થઇ.

૧૩ સંવત ૧૯૬૯ ની સાલમાં 'જૈન સ્વેતાંબર ધર્મ' સ્વીકાર્યો.

૧૪ ગચ્છ ભગવાન મહાવીરનો અને ગુરૂ પણ તેજ.

૧૫ મહારાજ સાહેબની પ્રવૃત્તિ જ્ઞાન-માર્ગ ઉપર વિશેષ છે.

૧૬ હિંદુ મુસલમાન પારસી ખ્રીસ્તી વિગેરે કોઇપણ કોમના જિજ્ઞાસુઓની ધર્મ સંબંધી શંકાઓનું અચ્છિ રીતે સમાધાન કરે છે.

૧૭ શાંતિભાવ રાખવો એ એમનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે.

૧૮ કોઇ જાતનો આડંબર નહિ રાખવો, જ્ઞાનમાર્ગમાં પ્રવર્તવું, લોકોને જ્ઞાનમાર્ગ બતાવવો-એ ખાસ જીવનસૂત્ર છે.

૧૯ કોઇ પરધર્મીઓની સાથે વિતંડાવાદ ન કરતાં તેમને મીઠાસથી સત્ય ધર્મનું સ્વરૂપ સમજાવવું.

૨૦ વસ્તુનું–હેતુ કારણુ પ્રમાણુ પ્રમેય વિગેરે યુક્તિ સહીત કહેવામાં આવે છે.

૨૧ સાતનય ચારનિક્ષેપ દ્રવ્ય–ભાવ નિશ્ચય વ્યવહાર સ્યાદ્દવાદ રસભર શૈલીથી ખુબીદાર સમજાવવામાં આવે છે.

૨૨ લોકો જ્ઞાનમાર્ગમાં કેમ વળે તેઓ સત્ય કેમ સમજે એ ઉપર વારંવાર કથન કરવામાં આવે છે.

ઇત્યલમ્ ૐ શાંતિ !

લી. ચરણુરજ શ્રાવક–રૂપાજી ડાયાજી.

કોલ્હાપુર.

ग्रंकर्तानो अभ्याश

સુજ્ઞ મહાશયો ! આ બતાવવાનો હેતુ એ છે કે–કોઇ પણુ જીજ્ઞાસુને કોઈ પણુ વિષયનો લાભ લેવો હોય તો લેઇ શકાય.

કંઠસ્થ. (મુખપાઠ)

૧. સામાયિક હેતુ કારણુ વિધિ અર્થ સહિત.
૨. પંચ પ્રતિક્રમણુ હેતુ કારણુ વિધિ અર્થ સહિત.
૩ ભક્તામર વિગેરે નવસ્મરણુ મંત્રાવિધિ અર્થ સહિત.
૪ જીવવિચાર નવતત્ત્વ દંડક વિગેરે ૭૦ પ્રકરણો.
૫ આગમ ઉત્તરાધ્યાન મૂલ શ્લોક ૨૦૦૦ અર્થ સહિત.
૬ આગમ દશવૈકાલિક મૂલ શ્લોક ૭૦૦ અર્થ સહિત.
૭ મહાવીરસ્તુતિ વિ૦ છુટક શ્લોક ૧૦૦૦ અર્થ સહિત.

૮ સંસ્કૃત વ્યાકરણ સંપૂર્ણ, અમરકોશ, રઘુવંશ કાવ્ય.
૯ પ્રાકૃત (માગધિ વ્યાકરણ અર્ધભાગ.)
૧૦ અલંકારમાલા, છંદશાસ્ત્ર (પિંગલ.) શિલ્પશાસ્ત્ર.
૧૧ મંત્રમહોદધિ, યંત્રવિધિ, રમલ, સ્વરોદય, સામુદ્રિક.
૧૨ જ્યોતિષ, પ્રતિષ્ઠાવિધિ, મુહૂર્તસિદ્ધિ, તંત્રવિદ્યા.
૧૩ શકુનફલ, સ્વપ્નફલ, અંગરફુરણફલ, વૈદક.
૧૪ અંકગણિત, અક્ષર-ગણિત, લીલાવતી ગણિત.
૧૫ ચંદ્રપ્રજ્ઞપ્તિ, સૂર્યપ્રજ્ઞપ્તિનું ગણિત, જીવા વિગેરેનું ગણિત.
૧૬ અનુપૂર્વિ ગંગીયા અણગાર વિગેરેનાં ભાંગાઓનું ગણિત.
૧૭ યમ, નિયમ, ૮૪ આસન, ધ્યાનવિધિ વિગેરે યોગના આઠ અંગ.
૧૮ વૈરાગ્યનાં ૧૦૦ પદ, આનંદ ઘનજીકૃત ચોવીશી.

વાંચન મનન.

૧ આગમ ૪૫ સંપૂર્ણ મૂલ ટીકા વિગેરે પંચાંગ સહિત.
૨ આગમસાર નયચક્રસાર કર્મગ્રંથ વિગેરે ૧૧૦૦ ઉત્તમ ગ્રંથો.
૩ સમયસાર નાટક વિગેરે ૬૦ અનહદ જ્ઞાનગર્ભિત ગ્રંથો.
૪ ચંદરાસ શ્રીપાલરાસ રામરાસ વિગેરે ૧૦૦ રાસાઓ.

અવલોકન.

૧ વૈષ્ણવ સ્વામિનારાયણ આર્યસમાજ મુસલમાન ખ્રીસ્તી વિગેરે ધર્મોના અનેક પુસ્તકો, ઉપરાંત કાયદાના પુસ્તકો નવલ કથાઓ વિગેરે એકંદર કુલ (૧૦૦૦૦) પુસ્તકો.

કૃત્તિ.

૧ ચોવિસ જિનનો રાસ.
૨ મુનિપતિનો રાસ.
૩ સામાયિક અર્થાગમ.

૪ શ્રી પાર્શ્વનાથ ભગવાનનું અષ્ટ ઢાલીયું.
૫ ગણિતસાર, (ન્હાનું)
૬ ગણિતસાગર. (મોટું)
૭ દશવૈકાલિક સૂત્રનું સાર રૂપ પદ્ય.
૮ આગમ શ્રી ઉત્તરાધ્યનનું પદ્યરૂપ ગૂર્જર ભાષાન્તર.
૯ શ્રી સૂયગડાંગ સુત્રનાં છઠા અધ્યયન (શ્રી મહાવીર સ્તુતિ) નું પદ્યરૂપ ગૂર્જર ભાષાન્તર.
૧૦ પંચ મહવ્રય વિગેરે ૩૦ ગાથાઓનું પદ્યરૂપ ગૂર્જર ભાષાન્તર.
૧૧ અનેક સ્તવન સજ્ઝાયો.
૧૨ અનેક છંદો. (શ્રી જિન ભગવાનની સ્તુતી રૂપ)
૧૨ ગણિતમહાજ્ઞાન.
૧૪ સમુદ્ર સાક્ષર સંવાદ.
૧૫ સંક્ષિપ્ત છંદ શાસ્ત્ર (પિંગલ વિચાર)
૧૬ પ્રબંધ શતક.
૧૭ સપ્ત કોટી યંત્ર માળા. (યંત્રોનું ગણિત)
૧૮ વિજય યંત્રની રીત તેનું ગણિત અને મહિમા.
૧૯ મંત્ર વિચાર મંત્ર સિદ્ધિ તેની રીત્ત તમામ વિધિ.
૨૦ તમારી ફરજ.
૨૧ જૈનધર્મનો સાર પટ.
૨૨ ભાવના પટ.
૨૩ ચોત્રીસો યંત્રની મહાન્ ખુબી. (ચોત્રીસો યંત્ર કેટલી વાર મળે છે). સંપૂર્ણ રીત.

૨૪ પાંસઠીયા યંત્રની મહાન્ ખુબી.) પાંસઠીયો યંત્ર કેટલીવાર મળે છે) સંપૂર્ણ રીત.
૨૫ આયુષ્ય વધવાનો ઉપાય.
૨૬ જુવાની સદાય સ્થિર રાખવાનો ઉપાય.
૨૭ સ્નાનની રીત.
૨૮ ચર્વણની રીત.
૨૯ દ્રાવણની રીત.
૩૦ સ્વાદ્ય લેવાની રીત.
૩૧ પુરૂષની ઇંદ્રિયનું માપ વિગેરે ગણિત.
૩૨ સ્ત્રીની યોનીનું માપ વગેરે ગણિત.
૩૩ જંબુદ્વીપનું જૈન મતાનુસાર પ્રમાણ પટ.
૩૪ શ્રી સમયક્ષેત્રનું જૈનમતાનુસાર પ્રમાણ પટ.
૩૫ મેરૂ પર્વતનું જૈનમતાનુસાર પ્રમાણ પટ.
૩૬ ચૌદરાજ લોકનું જૈનમતાનુસાર પ્રમાણ પટ
૩૭ બ્રહત્ શબ્દ રૂપાવલી.
૩૮ બ્રહત્ ધાતુ રૂપાવલી.
૩૯ લીલાવતી ગણિત.
૪૦ શિક્ષા સહસ્ત્રો. (શિખામણના ૧૦૦૦ બોલ)
૪૧ કુદરતી ઇલાજ (આરોગ્ય) પટ નંબર ૧ લો.
૪૨ ,, ,, ,, ,, ૨ જો.
૪૩ ,, ,, ,, ,, ૩ જો.
૪૪ ,, ,, ,, ,, ૪ થો.
૪૫ ,, ,, ,, ,, ૫ મો.

૪૬ ,, (વ્યાખ્યાન)
૪૭–૧ ,, (લેખમાળા)
૪૭–૨ ,, (નંબર ૧ લેા) ઉપવાસ.
૪૮ ,, (નંબર ૨ જો) બ્રહ્મચર્ય.
૪૯ જયજ્ઞાન સૂત્ર ભાગ ૧ લેા.
૫૦ ,, ,, ૨ જો.
૫૧ ,, ,, ૩ જો.
૫૨ જ્યેાતિષ ફ્લરાસ.
૫૩ ઘર વૈદક. (ઘરગતુ ઉપાય)
૫૪ એક વિસ વિદ્યા.
૫૫ શ્રી સદ્દગુરૂ ભગવાન્ (ગૈાતમ સ્વામી)ની અષ્ટપ્રકારી પૂજા.
૫૬–૧૦૫ જીવ વિચાર, ચૌવિસદંડક, છલેશ્યા, ચૌદ ગુણસ્થાન, વગેરેની સ્પષ્ટ સમજુતી સહીત ૫૦ આંબાએા.

(નકસાએા)

૧૦૬ બ્રહત્ જીવવિચાર.
૧૦૭ બ્રહત્ નવતત્વ
૧૦૮ બ્રહત્ દંડક.
૧૦૯ એક ગાથામાંથી ૧૦ ગાથાએા નીકળે તેવી એક ગાથા.
૧૧૦ ,, ૧૦૦ ,, ,, ,,
૧૧૧ ,, ૧૦૦૦ ,, ,, ,,
૧૧૨ ,, દશ હજાર ,, ,, ,,
૧૧૩ ,, લાખ ,, ,, ,,
૧૧૪ ,, દશ લાખ ,, ,, ,,

૧૧૫ ,, કરોડ ,, ,, ,,
૧૧૬ ,, દશ કરોડ ,, ,, ,,
૧૧૭ ,, સો કરોડ ,, ,, ,,
૧૧૮ ,, હજાર કરોડ ,, ,, ,,
૧૧૯ ,, દશ હજાર કરોડ,, ,, ,,
૧૨૦ ,, લાખ કરોડ ,, ,, ,,
૧૨૧ ,, દશ લાખ કરોડ ,, ,, ,,
૧૨૨ ,, કોટાન કોટી ,, ,, ,,
૧૨૩ ,, કોટાન કોટીથી પણ વધારે ,,
૧૨૪ ,, અનેક ગાથાઓ નીકલે (અઢાર હજાર શીલાંગ રથની ગાથાના ધોરણે) એવી એક ગાથા.
૧૨૫ ઇચ્છિત સંખ્યાએ ગાથા નીકલે તેની આમન્યા. અને ગણિત સંખ્યા, પ્રસ્તાર, નષ્ટ, ઉદિષ્ટ.
૧૨૬ કૌતુકમાલા.
૧૨૭ પૃથ્વી પરિક્ષા.
૧૨૮ જિન શતક. (જિન ભગવાનનાં ૧૦૦ નામ)
૧૨૯ પ્રચુર્ણ જ્ઞાન ભાગ ૧ લો.
૧૩૦ ,, ,, ,, ૨ જો.
૧૩૧ ,, ,, ,, ૩ જો.
૧૩૨ ,, ,, ,, ૪ થો.
૧૩૩ ,, ,, ,, ૫ મો.
૧૩૪ વિવિધજ્ઞાન રત્નાકર ભાગ ૧ લો.
૧૩૫ ,, ,, ,, ૨ જો.

૧૩૬ „ „ „ ૩ જો.

૧૩૭ „ „ „ ૪ થો.

૧૩૮ „ „ „ ૫ મો.

૧૩૯ બુદ્ધિની ચમત્કારી કથાઓ ૧૦) ભાગ ૧ લો.

૧૪૦ „ „ ૧૦) „ ૨ જો.

૧૪૧ „ „ „ „ ૩ જો.

૧૪૨ થી ૧૭૪ એમ ભાગ ૪ થો પાંચમો એ રીતે ૩૬ ભાગ.

૧૭૫ એક ગાથા.

૧૭૬ દ્વિ ગાથા.

૧૭૭ ત્રી ગાથા.

૧૭૮ થી ૧૮૭ ચાર ચાર ગાથાઓનો સમોહ ૧૦ (જે ચતુષ્ક કહેવાય છે)

૧૮૮ થી ૧૯૭—પાંચ પાંચ ગાથાઓનો સમોહ ૧૦ (જે પંચક કહેવાય છે.)

૧૯૮ થી ૨૦૭—અષ્ટક ૧૦)

૨૦૮ થી ૨૧૭—ષોડશ ૧૦)

૨૧૮ થી ૨૨૭—દ્વા ત્રિંશિકા ૧૦)

૨૨૮ થી ૨૩૭—પંચાશક ૧૦)

૨૩૮ અનુભવ માળા.

૨૩૯ તત્ત્વ વિચાર.

૨૪૦ ધ્યાન શૈલી.

૨૪૧ જ્ઞાન મહિમા.

૨૪૨ જ્ઞાન મહત્વા.

૨૪૩ મોક્ષ માર્ગમાં જ્ઞાન અને ક્રિયા એકજ છે. (માત્ર સામાન્ય મનુષ્યોને સમજવા માટે દ્વિરૂપનું કથન છે)

૨૪૪ એક જાણે તે સર્વને જાણે (એગે જાણુઇ સો સવ્વે જાણુઇ) એનું રહસ્ય.

૨૪૫ શું હાલકાલે (પંચમ આરામાં) જાતિ સ્મૃતિ જ્ઞાન છે ? હા છે. તેના ઉદાહરણો.

૨૪૬ બધી વસ્તુની ઉત્પત્તિ મૂલ એક વસ્તુમાંથી છે.

૨૪૭ ચોરાશી લાખ જીવની યોની એટલે શું ? તે કેવી રીતે સમજવું આ બાબતનું મૂખ્ય તત્વજ્ઞાન.

૨૪૮ દરેક વસ્તુનું મૂલ એક, તેમાંથી બે. તેમાંથી અનેક.

૨૪૯ કાયા કરતા મનની અનંત શક્તિ–તેની સાબીતી.

૨૫૦ દરેકને વિષયની ઇચ્છા થાય છે તેનું કારણ શું ?

૨૫૧ જ્ઞાન અને ક્રિયામાં અંતર કેટલું ?

૨૫૨ દરેક વસ્તુની પ્રાપ્તિ શેમાં છે ? ઉત્તર તપમાં–જાપમાં.

૨૫૩ મહાવાક્ય ૧

૨૫૪ ,, ૨

૨૫૫ ,, ૩

૨૫૬ ,, ૪

૨૫૭ ,, ૫

૨૫૮ ચઉભંગા (ચાર ચારનાં ગણિત)

૨૫૯ અષ્ટ ભંગા (આઠ આઠનાં ગણિત)

૨૬૦ સ્વપ્નાઓ સાચા શી રીતે પડે.

૨૬૧ થી ૩૬૦ જ્ઞાનમાર્ગની વ્યાખ્યાઓ. કલમ ૧ થી ૧૦૦ સુધી.

માહીતીઃ—ઉપર લખ્યા મુજબ પુસ્તકો બનાવ્યા છે. તેમાંથી કેટલાક બીજાને દેવાથી લોપ થઇ ગયા છે. કેટલાક બીજા પુસ્તકોની સાથે ચોરાઇ ગયા. કુદરતની ઇચ્છાની આગલ કોઇનું જોર ચાલતું નથી. વિરૂદ્ધ પરિસ્થિતિને લઇ ઘણુાજ થોડા પુસ્તકો છપાણા છે. જૈનમાં જ્ઞાન પ્રત્યે અનુરાગ કમ હોવાથી, તેમજ અંધશ્રદ્ધાનું પૂરજોર હોવાથી–મિથ્યાત્વનું સામરાજ્ય હોવાથી સહાયક ન મળવાથી પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ થયા નથી. કોઇ ઉત્સાહી સજ્જનને છપાવવાની ઇચ્છા થાય તો કેટલાક પુસ્તકો મોજુદ પણ છે.

સદ્જ્ઞાન ઘંટાનાદઃ—ભગવાન્ મહાવીર ફરમાવે છે કે–અનદાન. વસ્ત્રદાન, કીર્ત્તિદાન. કરતા જ્ઞાનદાન ક્રોડ દરજ્જે ચઢે છે, માટે જ્ઞાનદાન કરી જન્મ સફલ કરો.

ગ્રંથ કર્ત્તાનો વિહાર.

મહારાજ શ્રીએ અનેક દેશોમાં વિહાર કરેલ છે તે નીચે મુજબ.

૧ પૂર્વદેશ, ૨ સૌરાષ્ટ્ર દેશ (કાઠીઆવાડ, કંઠાલ.) ૩ પંચાલ દેશ, ૪ ગુર્જરદેશ. ૫ મારૂદેશ. (મારવાડ.) ૬ ખાનદેશ. ૭ બરાડ દેશ. ૮ બંગાલદેશ. ૯ સીંધદેશ ૧૦ મહારાષ્ટ્રદેશ (દક્ષિણ) ૧૧ લંકા (સીલોન) વગેરે.

કઇ શાલમાં કયે ગામે ચાતુર્માસ કરેલ છે અને વ્યાખ્યાનમાં શું શું વાંચ્યું ? તેની વિગત.

૧. સંવત્ ૧૯૫૧ માં ભાણવડ (કાઠીયાવાડ) ગામે વિદ્યાર્થી તરીકે ધાર્મિક અભ્યાસ.

૨. સંવત્ ૧૯૫૨ બીલખા વિદ્યાર્થીતરીકે ધાર્મિક અભ્યાસ.

૩ સં૦. ૧૯૫૩ દીવબંદર ,, ,,

૪. સં૦ ૧૯૫૪ માંગરોલબંદર ,, ,,

૫. સં૦ ૧૯૫૫ ગોંડલ શહેર ,, ,,

૬. સં૦ ૧૯૫૬ દીક્ષાનું પ્રથમ ચતુર્માસ. વવાણીઆ બંદર વ્યાખ્યાનમાં દશવૈકાલિકસૂત્ર.

૭. સં૦ ૧૯૫૭ લખતર વ્યાખ્યાનમાં વાંચન ઉત્તરાધ્યયન.

૮. સં૦ ૧૯૫૮ વીસલપુર ,, ,, ઉપાશક સૂત્ર.

૯. સં૦ ૧૯૫૯ વઢવાણ શહેર,, ,, જંબુદ્વીપ પ્રજ્ઞપ્તી.

૧૦. સં. ૧૯૬૦ વીરમગામ વ્યાખ્યાનમાં બાંચન અનુત્તરોવવાઈ.

૧૧. સં૦ ૧૯૬૧ મોટીપરાંતીજ. ,, જીવાભિગમ.

૧૨. સં૦ ૧૯૬૨સુરત સંગરામપુરા ,, ,, ભગવતી સૂત્ર.

૧૩. સં૦ ૧૯૬૩ બોટાદ વ્યાખ્યાનમાં વાંચન ઠાણાંગસૂત્ર.

૧૪. સં૦ ૧૯૬૪ અમદાવાદ છીંપાપોલ,, ,, સમવાયાંગ.

૧૫. સં૦ ૧૯૬૫ સાયલા ,, ,, ઉવવાઈ.

૧૬. સં૦ ૧૯૬૬ જામનગર ,, ,, પન્નવણા.

૧૭. સં૦ ૧૯૬૭ પાટણ (ગુજરાત),, ,, પ્રશ્ન વ્યાકરણ.

૧૮. સ. ૧૯૬૮ દાહાણુ બંદર ,, ,, રાયપસેણી.

૧૯. સં૦ ૧૯૬૯ અમદાવાદ દેવસાનેપાડે,, ,, ઉત્તરાધ્યયન.

૨૦. સં૦ ૧૯૭૦ ,, ,, ,, ,,

૨૧. સં૦ ૧૯૭૧ સુરત ગોપીપુરા ,, ,, અનુયોગદ્વાર.
૨૨. સં૦ ૧૯૭૨ કઠોર (જીલ્લોસુરત),, ,, કલ્પસૂત્ર.
૨૩. સં૦ ૧૯૭૩ વલસાડ. ,, ,, ,, ,,
૨૪. સં૦ ૧૯૭૪ નીપાણી ,, ,, કલ્પસૂત્ર.
૨૫ સં૦ ૧૯૭૫ અલપાઇબંદર ,, ,, રાયપસેણી.
૨૬ સં૦ ૧૯૭૬ ઝરીયા ,, ,, ઉત્તરાધ્યયન.
૨૭ સં૦ ૧૯૭૭ કઠોર ,, ,, કલ્પસૂત્ર.
૨૮ સં૦ ૧૯૭૮ બાગલકોટ ,, ,, શ્રાવક ધર્મ.
૨૯ સં૦ ૧૯૭૯ ,, ,, ,, શ્રાવકાચાર.
૩૦ સં૦ ૧૯૮૦ ,, ,, ,, શ્રાવક ગુણ.
૩૧ સં૦ ૧૯૮૧ ગદગ ,, ,, કલ્પસૂત્ર.
૩૨ સં૦ ૧૯૮૨ બુરહાનપૂર (ખાનદેશ) ,, ,, ,,
૩૩ સં૦ ૧૯૮૩ ખામગાંવ (ખાનદેશ) ,, ,, ,,
૩૪ સં૦ ૧૯૮૪ બૈતુલ ... ... ,, ,, ,,
૩૫ સં૦ ૧૯૮૫ મુરબાડ (જીલ્લા ઠાણા) ,, ,, ,,
૩૬ સં૦ ૧૯૮૬ વર્ધા (સી૦ પી૦) ,, ,, ,,

મહારાજશ્રીને દરેક ચોમાસિક ગામના શ્રાવકો ઘણાજ ધામધુ-ધુમથી તેડવા આવેલ તેમજ ચતુર્માસમાં પૂર્ણ ભકિતભાવ કરેલ છે.

દરેક ગામના શ્રાવકોને તેમના વિષે સંતોષ રહેલ છે.

લી. ચરણુરજ–શ્રાવક રૂપાજી ડાયાજી

કોલ્હાપૂર.

આરોગ્ય વિષે અતિ મહત્વ વિચાર. (યાને ટુંકમા આરોગ્ય મીમાંસા.

કેટલાક જુના વિચારવાળા બંધુઓ એમ કહે છે કે ધર્મ કરો... ...ધર્મ કરોને...આરોગ્ય વિષે વિચારવું નકામું છે.

આવાઓને હું કહું છું કે સર્વ વિદ્યાઓ કરતાં આપણા જ્ઞાનીઓએ આરોગ્ય વિદ્યાને વધારે મહત્વ આપેલું છે, એની સાબીતી માટે–સામાયિકમાં–પ્રતિક્રમણમાં–કાઉસગ્ગમાં–સ્તુતિમાં વારંવાર એજ માંગણી છે કે–હે પ્રભો ! અમને આરોગ્ય આપો–આરોગ્ય આપો ! ? કે જેથી અમારૂં બધું સચવાય–બોધિ લાભની પણ માંગણી કરી છે. પણ પ્રથમ " આરોગ્ય " પછી " બોધિ લાભ " બોધિ લાભ એટલે " સમકીત " પણ આ બધું કયાં કહ્યું છે ? જવાબમાં કહું છું કે 'લોગસ્સ 'માં **यदुक्तम् " आरुग्ग बोहीलाभं "** એ સૂત્ર છે.

બંધુઓ એકવારના પ્રતિક્રમણમાં કેટલીવાર 'લોગસ્સ' આવે છે ? એકવાર નહીં પણ અનેકવાર. આથી સ્પષ્ટ સાબીતી થઇ કે આરોગ્યની માંગણી સાધુ, સાધ્વી, શ્રાવક શ્રાવિકા ગણિઓ, પન્યાસો આચાર્યો, વિગેરે સૌ કોઇ વારંવાર કરે છે.

આ બાબત માટે વર્તમાન કાલે આપણામાં કાંઇ ધ્યાન દેવામાં આવતું નથી અને તેનું ફલ આપણે નજરો નજર ભોગવીએ છીએ. વાસ્તે સૌને મારી નમ્ર અરજ છે કે આ પુસ્તક તમારા આરોગ્યને વગર પૈસે સંપૂર્ણ ફાયદો આપશે–એથી આ પુસ્તક વારંવાર વાંચન મનન અને તદનુસાર વર્તન કરશો, તેમજ આવા પુસ્તકની પ્રભાવના કરી આ ભવ અને પરભવ પરમ સુખ પામશો.

પતાસા લાડવા નારીએલ વિગેરેની પ્રભાવના કરતા જ્ઞાનની પ્રભાવના કરોડો દરજ્જે શ્રેષ્ટ છે.

કુદરતી ઇલાજ સમાન કોઇ ઇલાજ શ્રેષ્ટ નથી કારણ કે આ ઇલાજમાં પૈસા બેસતા નથી, દવા ખાવી પડતી નથી અને ફાયદો અનહદ થાય છે.

લી૦ જયચંદ્ર મહારાજ.

સુજ્ઞેષુ કિં બહુના,

અખીલ ભારત કુદરતી ઈલાજ પ્રચારક સંઘ.

વગર દવાએ તમામ રોગોને જડમૂળથી મટાડવા માટેની એક સંસ્થા સ્થાપી છે.
તેનું નામ.

"અખિલભારત કુદરતી ઇલાજ પ્રચારક સંઘ" ઉદ્દેશ:—

૧ જેઓ દવા દારૂથી કંટાળેલા હોય, ડાકટરોને ફી દઈ દઈને થાકી ગયા હોય, છતાં નિરાશાના ખાડામાં ઉતરી ગયા હોય તેવાઓના રોગો વગર પસે મટાડવાનો ઉપાય (કુદરતી ઇલાજ દ્વારાએ) બતાવવો.

૨ આ જ્ઞાનના ફેલાવા માટે ભાષણથી તેમજ લેખથી ચળવળ કરવી.

૩ આને લગતા હેંડબીલો છપાવી મફત વ્હેચવા.

૪ આ બાબત (કુદરતી ઇલાજ) ના પુસ્તકો છપાવી તદન મફત અગર અર્ધ કીંમતે દેવા.

૫ આ વિષયના ઈંગ્લિસ લખોના આપણી ભાષામાં ભાષાંતરો કરાવી છપાવવા.

૬ વિદ્વાનો પાસે આ વિષે ભાષણો કરાવવા.

૭ જાહેર પ્રજાને અસર થવા માટે આ પ્રયોગોના નાટકો કરાવી દેખાડવા એટલે આ (કુદરતી) ઇલાજથી થતા ફાયદાના નાટકો દેખાડવા.

૮ રોગીઓને પોતાના મકાનમાં રાખી ઇલાજ અજમાવવા સાથે અન્ન વસ્ત્ર પણ દેવું.

૯ જિજ્ઞાસુ મહાશયોને તથા બુદ્ધિમાન્ વિદ્યાર્થીઓને કુદરતી ઇલાજ શીખવાડવા માટે કોલેજ સ્થાપવી.

તા. સાહ્યતા દેનારે અગર રોગીઓએ નીચેના શરનામે પત્રવ્યવહાર કરવો.

જયચંદ્ર મહારાજ.

C/o શા. મુરજીભાઇ મેઘજી ખંડવા (P. B,

अखिल भारत कुदरती इलाज प्रचारक संघमां थनार मेंबरो माटे नियमो

आ जन्म मेंबर

૧૦૦) જેઓ રૂપીઆ સો આપે તે પહેલા વર્ગના આ જન્મ મેંબર થાય.
૫૦) જેઓ રૂ. પચાસ આપે તે બીજા વર્ગના આ જન્મ મેંબર થાય.
૨૫) જેઓ રૂ. પચીસ આપે તે ત્રીજા વર્ગના આ જન્મ મેંબર થાય.

वार्षिक मेंबर

૧૨) જેઓ રૂ. બાર આપે તે પહેલા વર્ગના વાર્ષિક મેંબરથાય.
૬) જેઓ રૂ. ૭ આપે તે બીજા વર્ગના વાર્ષિક મેંબર થાય.
૩) જેઓ રૂ. ત્રણ આપે તે ત્રીજા વર્ગના વાર્ષિક મેંબર થાય.
ता. क. સામાન્ય સહાયતા તરીકે ગમે તે રકમ દેવાય છે. અને તેની પ્હોંચ મળે છે.

अखिलभारत कुदरती इलाज प्रचारक संघ

મેંબરોને લાભ.

૧ આ સંસ્થામાં થનાર આ જન્મ તથા વાર્ષિક એમ બન્ને પ્રકારના મેંબરોને એકતો પરોપકારનો મહાલાભ મળે છે.
૨ બીજો પ્રત્યક્ષ લાભ એ કે—તેઓના રોગો મટાડવા માટે ઘર બેઠે (કાગલ પત્રના પણ ખર્ચ લીધા વગર) અમૂલ્ય સલાહ મળવી.
૩ આ જન્મ મેંબરોને આ સંઘ તરફથી છપાતા તમામ પુસ્તકો ¼ કીંમતે મળે.
૪ વાર્ષિક મેંબરોને તે તે વર્ષમાં છપાએલ પુસ્તકો ½ કીંમતે મળે.

नोट:—આ રીતે બન્ને પ્રકારના લાભો કાંઇ જેવા તેવા નથી, માટે તમારા નામો મેંબરની પંક્તિમાં તર્ત લખાવવા તસ્તી લેશો.

શરનામુ:—
જયચંદ્ર મહારાજ
C/o શા મુરજીભાઇ મેઘજી ખંડવા (C. P.)

અમારી સલાહ.

૧ ઉપવાસથી રેાગ મટાડવેા એ અમારી પ્હેલી સલાહ છે.

૨ ફુલ, દુધ, પાણી વિગેરેથી રેાગ મટાડવેા એ અમારી બીજી સલાહ છે.

૩ કસરતથી રેાગ મટાડવેા એ તેા સેાથી ઉત્તમ સલાહ છે.

૪ કંઇ ન બને તેા છેવટે નિર્દોષ નિર્ભય દેશી વનસ્પતિથી બનેલ દેશી દવાઓથી રેાગ મટાડવેા એ અમારી છેલ્લી સલાહ છે.

૫ વિદેશી દવા વાપરવાની બીલકુલ સલાહ છેજ નહીં.
બને ત્યાં સુધી કેાઇ પણ દવા નજ વાપરેા કુદરતી ઇલાજથી કામ લ્યેા.

૭ કદાચ જીવ ન રહે તેા પૂર્ણ કાલજીથી બનાવેલ દવા વાપરેા નહી કે સ્હેલીને સસ્તી.

૮ જેટલું સેાંઘું તેટલું મેાંઘું અને જેટલું મેાંઘુ તેટલુંજ સેાંઘુ સમજો.

૯ સેાથી પહેલાં કુદરતી ઇલાજકારેાની સલાહ લ્યેા.

૧૦ સેાથી પહેલેા નંબર કુદરતી ઇલાજ. બીજે નંબરે દેશી દવા વિદેશી દવાનેા તેા નંબરજ નથી. આ માટે અમારૂં **कुदरती इलाज** (ભાષણેા) કિં. ૦—૧—૦

જયચંદ્ર મહારાજ
C/o શા. મુરજીભાઇ મેઘજી.
ખંડવા. (G. I. P. R.)

અમૂલ્ય પુસ્તકો.

(આ પુસ્તકોથી ડાકટરોનાં બીલ બચશે એ ફાયદો પુસ્તકની કીંમતથી સો ગણો છે—આ વાત પુસ્તક વાંચ્યા વિચાર્યા પછીજ માલમ પડશે.)

हरेक रोगोंने चोक्कस मटाडनार

कुदरती इलाज नंबर १ लो.

उपवास अथवा

१००) सो वर्ष उपर जीववानुं शास्त्र.

વાંચનાર સજ્જન! વગર દવાએ રોગો મટાડવામાં આવે છે—જરીક ખાત્રી કરવાની તકલીફ લેશો કે ?

માત્ર આઠજ દિવસમાં અર્ધો રોગ મટાડી ચમત્કાર બતાવાય છે.

જેઓ દવા દારૂથી કંટાળેલા હોય, હજારો રૂપિયા ડાકટરોને દીધા છતા ફાયદો ન પામતાં નિરાશ થઇ બેઠા હોય, જેઓના રોગો ઘણા પુરાણા થઇ ગયા હોય, જેઓના રોગો માટે કોઇ ઉપાયો રહ્યા ન હોય—તેવાઓને આશીર્વાદ સમાન ખોલાધરી દઇને કામ કરનાર—બીન ખર્ચાલ આ કુદરતી ઇલાજનું અમૂલ્ય પુસ્તક છે. અમેરીકામાં ત્રણ ક્રોડ મનુષ્યોએ અજમાયસ કરી જોયું છે. ત્યાં આવા પુસ્તકની (૫૦૦૦૦૦૦) પચાશ લાખ કોપી ખપી ગઇ છે.

આ પુસ્તકના લખાણ મુજબ વર્ત્તવાથી તમારા રોગો ગયાજ સમજો. કીં. ૦—૮—૦.

કુદરતી ઇલાજ (ભાષણો)

આમાં કુદરતી ઇલાજના ઉત્તમ ત્રણ ભાષણો એવા સરસ છે કે—વાંચનારના મનમાં કુદરતી ઇલાજનું આબેહુબ રહસ્ય સમજાઈ જાય. કીં. ૦—૧—૦

જયજ્ઞાન સૂત્ર

બુદ્ધિનાં ખજાના રૂપ, અર્થ ગાંભિર્યરૂપ, અલ્પાક્ષર લલિત સ્વરૂપ પ્રગટ પ્રભાવરૂપ, અનહદ જ્ઞેય ગુણ ગુંજારવ કરતું—હજારો શિખામણોનો સાર એક શિખામણમાં આવી જાય અને મ્હોંઢે રાખવાનું સુગમ પડે એવા સૂત્ર રૂપે આ ગ્રંથ ગુંથવામાં આવ્યો છે. અને હેઠે તદ્દન સ્ફુટ રૂપે સમજાય એમ અર્થ આપવામાં આવેલ છે.

(ખાસ લાણી, પ્રભાવના ભેટ-કરવા યોગ્ય છે. કીં. ૦—૩—૦

લીલાવતી ગણિત

ઠોઠ માણસોને પણ બુદ્ધિ આપનાર, બુદ્ધિવાનોની બુદ્ધિને વધારનાર, બુદ્ધિ પરિક્ષાના ૨૫) પ્રશ્નોતર સહીત ૧૨૫) વિષયો એવા આપ્યા છે કે ગમત સાથે જ્ઞાન થાય અને વ્હેવારમાં અનેક રીતે ઉપયોગી થાય એવા ગણિતનાં સમુહની આ ચોપડી છે. એકવાર હાથમાં આવ્યા બાદ છોડવાનું મન થાયજ નહીં જેમ જેમ ખ્યાલ પ્હોંચતો જાય તેમ તેમ વિશેષ આનંદ થતો જાય આવું અપૂર્વ પુસ્તક છે છતા કીં ૦—૪—૦

જૈનધર્મનો સાર (પટ)

દરેક—દેરાસર, ઉપાશ્રય, લાયબ્રેરી, તેમ ઘરમાં રાખવા યોગ્ય અહોનિશ વાંચન મનન કરવા યોગ્ય, મોટા પુસ્તકોના સાર રૂપ આ પટ મઢાવીને રાખવા યોગ્ય છે.

બંધુઓ ! જ્યારે ઘરને શોભાવવા બીજા નમાલા ફાજલ ચીત્રો રાખો છો ત્યારે આ તો જ્ઞાન અને શોભા બન્ને આપતું હોવાથી ખાસ રાખવા યોગ્ય છે. અને તેથી ડબલ ફાયદો થશે.

કીં. ૦—૨—૦ (ખાસ--પ્રભાવના—ભેટ કરવા યોગ્ય છે)

श्रावक धर्म भाग १ लो.

શ્રાવકોનાં પારંભિક મુખ્ય કર્તવ્યોનું વિચાર કરાવતું, સચોટ ઉપદેશ આપતું, બાળકોને મ્હોઢે કરવા યોગ્ય. અપૂર્વ જ્ઞાનને સાદા શબ્દોમાં સૌને સમજ પડે તેમ બતાવતું પાઠરૂપ છે. જૈનશાળામાં ચલાવવા લાયક તેમ (ખાસ—લાણી પ્રભાવના ભેટ કરવા યોગ્ય છે) વિશેષે કરી જ્ઞાનના પ્રથમ સોપાન રૂપ છે. એક પુસ્તકની કીં. ૦ – ૬—૦ (પ્રભાવના માટે વધારે લેનારાએ પત્ર દ્વારાએ પુચ્છવું)

ઘર વૈદક (ઘરગતુ ઉપાય)

(આ માંહીલા દરેક ઉપાયો સ્હેલા અને અનુભવેલા છે.)

જેઓ પોતાના શરીર સુધારવાને માટે પણ ઉપવાસ ન કરી શકે તેવાઓને માટે તદ્દન નિર્ભય ઉપાયો આમાં બતાવવામાં આવ્યા છે. અત્યંત સ્હેલા અને સુખકર ઉપચાર બતાવનાર આ જેવો બીજો ગ્રંથ તમને મળશે નહી. નામ પ્રમાણે મુખ્યતાએ ૧૦૦) સો અને તેનાં અંતર્ગત બીજા અનેક રોગોના ઉપાયો આમાં છે.

पुस्तक बनाववानो हेतु

(દોહરા)

૧. આવે રોગ અચાનકે. દવા કદી નવ હોય; સ્હેલા સરસ ઉપાયથી, સુખી થાય સહુ કોય.

૨ અથવા વનકે નગરમાં, અકસ્માત કંઇ થાય; આ પુસ્તક પ્રભાવથી, વ્યાધિ સર્વે જાય.

आ बुकथी फायदो

૩. ડાકટર, વૈદ્યને તેડવા, ધક્કા નવ ખવાય; પૈસા દેવા નવ પડે, વળિ રોગ મટી જાય.

(ચોપાઈ)

૪ કળિયુગમાં ઉપજે બહુ રોગ, તેથી જનને પ્રગટે શોગ; ડાકટર
છ ગુણા માંગે દામ, તો પણ અંતે થાય નકામ.

૫ દયા ધરી દીલમાંહી અપાર, તેથી ચોપડી કરી તૈયાર; વાંચી
સમજો સૌ નરનાર, તો મુજમન લહે હર્ષ અપાર,

મનહર છંદ

૬. મખીચુસ બાયલા નમાયલા જે હૃદયમાં;
પૈસા માટે મકકે જાય, રોગ દુઃખ સહે છે,—
આરોગ્યના નિયમોની, કશી દરકાર નહીં;
ચસમા ચડાવી પછી, અંધાપાને સહે છે,—
ડાકટરોને દામ દીએ, ડાકટરો તો 'ડામ' દીએ;
તો પણ રૂપૈયા આપી, અંતે દુઃખ લહે છે.
દયા બુદ્ધિ ધરી દીલ, એવાઓને માટે આ મેં;
ચોપડી બનાવી એમ, જયચંદ્ર કહે છે.

૭. ઓશીયાળી કરવી ન પડે, પછી કોઇ તણી;
દવા માટે ફાં ફાં કયાંહી, મારવા પડે નહીં,—
અરણ્યમાં અકસ્માત. કોઇ જો બનાવ બને;
કહો ભાઈ દવા માટે, નર જાય કયાં તહીં,—
ડાકકરો છ ગુણા દામ, લેઇ પછી દવા આપે;
રોગ જાય કે ન જાય, ફીકર તેની નહીં,—
દેખી એવું કામ તેથી, દયા દીલમાંહી ધરી;
જયચંદ્રે ચોપડી આ, પ્રગટ કરી સહી.

દોહરો

૮ રોગી તનથી થાય નવ, ધર્મ કર્મ સંસાર;
માટે પુસ્તક આ લઇ, કરો રોગ સંહાર,

કીંમત. ૦—૪—૦

जय एकवीस विद्या

નામ પ્રમાણે અમૂલ્ય જ્ઞાનનાં ભંડાર રૂપ એકવીસ વિદ્યાઓનું વર્ણન આ ચોપડીમાં છે. વધારે વખાણ ન કરતા માત્ર તેની અનુ-ક્રમણિકા જ આપી જવા ઉચીત ધારૂં છું કે જે વાંચવાથી આપો આપ પુસ્તક માટે આદરભાવ ઉત્પન્ન થશે.

૧. કસરત. આમાં આસન વિગેરે ૩૫ વિષયો છે.

૨. ત્રાટક વિધ્યાર્થી થતા ચમત્કારોનું દર્શન. આમાં ૧૦ વિષયો છે.

૩ ઘડીયાલ ન હોય છતા કેટલા વાગ્યા છે તે જાણવાની રીત.

૪ તારીખ વાર કયી તારીખે કયો વાર તેનું ગણિત.

૫ ચસમા ન આવવા દેવાનો ઉપાય.

૬ આવેલ ચસમા ઉતારવાનો ઉપાય.

૭ કયી કયી વસ્તુઓ ખાવાથી બુદ્ધિમાં વધારો થાવે છે યાને બુદ્ધિને વધારવાનો ઉપાય આમાં ત્રણ વિષય છે.

૮ કયી કયી વસ્તુઓ પાંસે રાખવાથી ફાયદો થાય છે. આમાં અજાયબ રેચ (માત્ર ચોપડવાથી જ રેચ લાગે તેવો ઉપાય છે.)

૯ કયી કયી વસ્તુઓ ખાવાથી નુકશાન થાય છે વિગેરે.

૧૦ અફીણનું બંધાણ છોડાવવાનો ઉપાય.

૧૧ દરેક મંત્રાક્ષરોનાં ખુલ્લા અર્થ, આ મંત્રો ખાસ જુના ભંડારોમાંથી તાડપત્રના પુસ્તકોપરથી ઉતારેલા છે. (આમાં ૩૨ વિષયો છે.)

૧૨ સમકોટી યંત્ર માળા (આમાં ૧૭ વિષયો છે)

૧૩ ચાલીસ ચમત્કાર (આમાં ૪૦ વિષયો છે.)

૧૪ અંગ ફરકવાથી લાભાલાભનું કથન (આમાં ૪૦ અંગોનું વર્ણન છે)

૧૫ છીંકનું શુભાશુભ ફલ.

૧૬ સ્વપ્નોનું શુભાશુભ ફલ (આમાં ૪૦ સ્વપ્નો ઉપરાંત પણ બીજી ઘણી બાબતો છે.

૧૭ અઠાવીશ નક્ષત્રોની સમજ અને ભોજન વગેરે.

૧૮ કાર્ય સિદ્ધિ માટે ચમત્કારિક મુહૂર્તો (આમાં મહેંદ્રાદિક તદ્દન નવા ચોઘડીયા છે. ઉપરાંત બીજી ઘણી બાબતો છે)

૧૯ સ્વરોદયથી ત્રીકાળનું જ્ઞાન

૨૦ સામુદ્રિક જ્ઞાન (આમાં માપ રેખા ગુણ વિગેરે ઘણી ઘણી વાતો છે.)

૨૧ દરેક રોગો મટાડવાના સ્હેલા ઉપાયો.

આ પુસ્તક વાંચ્યા બાદ આપ પ્રશંશા કર્યાવગર રહેશો જ નહિ.

સૌને લાભ મળે એવા હેતુથી કીંમત ઘણીજ થોડી રાખી છે. મહેનતના પ્રમાણમાં પુસ્તકની કીંમત અમૂલ્ય છે. કીં. ૧—૦—૦



શ્રી સદ્ગુરૂ ભગવાન [ગૈાતમ ગુરૂ]ની પૂજા.

ભગવાન્ મહાવીર સ્વામીનાં પ્રથમ શિષ્ય સર્વ લબ્ધિ સંપન્ન ઇચ્છિત સુખ સમૃદ્ધિ દાતાર ગણધર શ્રી ગૈાતમ ગુરૂની અતિ મનેાહર રાગમાં અષ્ટ પ્રકારી પૂજા સૈા જૈન બંધુઓને ભણાવવા યેાગ્ય છે.

આ પૂજા જો કે ત્રણસેાને સાઠે દિવસને માટે છે તથાપિ નિચેના ત્રણ દિવસેાએ તેા ખાસ કરી ભણાવવીજ જોઇએ, કારણ સહિત દિવસેાનાં નામ.

૧ કાર્તિક શુકલ ૧ શ્રી ગૈાતમ ગુરૂને કૈવલ્યજ્ઞાન થયું છે.
૨ કાર્તિક શુકલ ૧૨ તેઓ રાજગૃહી નગરીમાં નિર્વાણ પાંમ્યા છે.
૩ વૈશાખ શુકલ ૧૧ મિથ્યાત્વ છેાડી દીક્ષા લીધી છે. તેથી ઉપરના ત્રણે દિવસ ખાસ સાચવવા જોઇએ, લેાકેાનેા તેમના પ્રત્યે ભક્તિભાવ તેા અનહદ છે પણ જણાવનાર કેાઇ નહી હેાવાથી ગફલતમાં ચાલ્યું જાય છે.

ગુરૂ પદમાં તેમનેા નંબર સૈાથી પહેલેા છે વાસ્તે તેમની સેવા પૂજા કરી બહુ માન સાચવવું જોઇએ.

દીવાળીને દિવસે સૌ કેાઇ લખે છે કે કે શ્રી ગૈાતમ સ્વામીની લબ્ધિ હેાજો એજ આ ગાતમ સ્વામી છે તેા પૂજન કર્યા બાદ એકમને દિવસે તેમની પૂજા કેમ ન ભણાવવી ? અવશ્ય ભણાવવી જ જોઇએ. કીં. ૦—૩—૦

સામટી નકલ લેનારને અર્ધ ભાવે દેવામાં આવશે.

ઉપરના તમામ પુસ્તકેા મળવાનું સરનામુંઃ—

જયચંદ્ર મહારાજ

C/o શા. મુરજીભાઇ મેઘજી ખંડવા (G.I.P.R,)
બાકી તમામ જાણીતા બુકસેલરેા પાંસથી પણ મળશે.

વિજ્ઞપ્તિ

પુરૂષોએ પાળવાની અને સ્ત્રીઓએ સમજવાની બાબત તે નામનું દરદ પોતાની મેળે સમજી શકે તેવું નાનકડું પુસ્તક તેના ખરચ સારૂ એક આનાની ટીકીટો મોકલનારને મોકલવામાં આવશે.

ધાતુક્ષીણતા–વિર્યનાશનાં લક્ષણો.

૧ ઘણા ચાલાક મનુષ્યો અસ્ત્રભાવીક ધીરજ રાખી નિર્લજ બને છે, તેના શરીરમાં વિર્ય નાશના તમામ ચીન્હો ખુલ્લી રીતે પ્રગટ થયેલાં જોવામાં આવતાં છતાં, તેઓ ખરાબ ચિન્હો ધારણ કરી જનસમાજમાં મોટા ડોળ—ડીમાકથી ચાલે છે. આ પ્રમાણે ચાલવામાં તેમનો હેતુ પોતાના દુર્ગુણો લોકોને જાણવામાં નહી આવવા દેવાનોજ છે, પણ તેમાં બીચારા ફસાય છે.

૨ પ્રથમનો મધુર સ્વભાવ નષ્ટ થઇ ક્રોધી ચીડીઓ અને ઉદાસ બને છે. **કામી મનુષ્યને ઘણો ક્રોધ હોય છે.**

૩ કોઇ દેખાતો વ્યાધી નહી હોવા છતાં, શરીર વૃદ્ધ સરખું દુર્બળ અને ક્ષીણ હોય છે. યુવાવસ્થાનો ચળકાટ–ચમત્કાર નહી દેખાતાં ઉત્સાહસુન્ય જીવવા છતાં મુઆ સરખી સ્થિતિ થવી, એ વિર્યહીનના પ્રમાણો છે.

૪ કામી મનુષ્ય બહુ રોગી હોય છે, અને રોગી સ્ત્રી–પુરૂષ ઘણા કામી હોય છે.

૫ કોઇ પણ કામ કરવાની તીવ્રતા, હિમ્મત, અને તાકાત ન હોવી, કામ કરવામાં કંટાળો અને આળસ થવી, દરેક કામ કઠિન અને અસંભવ દેખાવું, હાથ લીધેલું એક કામ પુરૂં નહી કરતાં તમામ

કામ અર્ધાં કરી વચગાળે છોડી દેવા: શરૂઆતમાં સુરા-મોટો ઉત્સાહ બતાવી, લાંબી લાંબી વાતો કરી. છેવટે તમામ કારભાર-થંડોગાર પાડી નાખવો, એ વિર્યનાશના ચિન્હો છે.

૬ મનમાં નિરાશા ચિંતા, ભીતી, વિષયભાવના અને કમતાકાતપણું, ચિત્ત બહુ નિર્બળ, ચંચળ, પાપવાળી દ્રષ્ટિ એ સર્વ હિત વિર્યની હીનતા બતાવનાર નવ પગથીઆ છે.

૭ સ્ત્રીઓમાં આવવું જવું, ઉઠવું બેસવું, ચોર વૃત્તિથી અથવા નિર્લજપણાએ એબ નિહાળવાની ચેષ્ટા કરવી, એ નામર્દની નિશાની છે.

૮ બૈરાંની માફક વાળને વાંકાચુંકા, ટાપટીપથી અલંકૃત કરી વાળ સફેદ થયા હોય તેને કલ્પથી કાળા બનાવી જુવાન દેખાવાનો ડોળ ધારણ કરવો. એ પાપી દ્રષ્ટિ અને પાપી મનનું પુર્ણ કારણ છે. કામવિકારનાં સ્પષ્ટ ચિન્હ છે.

૯ વીર્ય પાંણી સરખું પાતળું હોય—વસ્ત્રપર પડેલા ડાઘ પણ જોવામાં આવે નહી, એ ધાતુ ક્ષીણતાની સાબીતી છે.

૧૦ નિંદ્રામાં વિર્ય પાત થાય, એ પાપી દ્રષ્ટિના અને પાપી મનના પ્રગટ લક્ષણો છે.

૧૧ અતી મૈથુનને લીધે અથવા હસ્ત મૈથુનના કારણે જનનેન્દ્રિયની નસો ઢીલી પડવાને સબબે જનનેન્દ્રિય શિથિલ અને નાની થઇ જાય, સામાન્ય વિષયના સંકલ્પની સાથેજ વિર્યપાત થાય. તે સ્ત્રી સમાગમને માટે નાલાયક ઠરવાના ચિન્હો છે.

૧૨ પેશાબમાં વિર્ય જાય ઝાડે જતી વખતે જોર કરવાથી વિર્યના બીંદુ ટપકે, દુર્ગન્ધ મારતો પેશાબ થાય, પેશાબે યોગ્ય કારણ વિના ગરમી જણાય અને બહુ મુત્રતાનો રોગ થાય તે પ્રજોત્પતિ માટે નિરાશાજનક બાબત છે.

૧૩ પ્રમેહ, પ્રદર આદી ભિષણ વ્યાધિ થવા, એ ભિષણ વિર્ય-નાશનાં ભિષણ લક્ષણ છે.

૧૪ જનનેન્દ્રિયની જમણી અગર ડાબી બાજુ વાંકા આંકડા પેઠે વાંકી વળી ઈંદ્રી ઢીલી પડી હેાય, પેશાબની ધાર સીધી નહી પડવી. પેસાબની બે ત્રણ ધાર થવી, તેા તે હસ્તમૈથુન, સૃષ્ટિ બાહ્ય વર્તન, અત્યંત વિર્યનાશ, અતિ મૈથુન અને નપુષકતાના પ્રત્યક્ષ ચિન્હેા છે.

૧૫ વિર્યનાશનું પરીણામ મગજ ઉપર બહુ ભયંકર અસર કરે છે, મગજ કે માથું ખાલી થવા જેવું દેખાય. કપાળ દુઃખે, સ્મરણ શક્તિનેા નાશ થાય. બુદ્ધિ મંદ બને, મૂકેલી વસ્તુ ભુલી જવાય, અથવા મેાઢે કરેલેા વિષય યાદ ન રહે, આવેલું સ્વપ્નું યાદ ન રહે, એ તમામ અતિ વિર્યનાશના અશુભ ચિન્હેા છે.

૧૬ વિર્યનાશનું પરીણામ મગજપર થવાથી ગાંડપણ આવે છે, હજારેા ગાંડા માણસેામાં સેંકડે ૯૫ માણસેા વિર્યના અતી નાશને લીધે અને હસ્તમૈથુનના પ્રતાપે ગાંડા થયેલા માલમ પડે છે.

૧૭ મગજ ખાલી હેાવાથી ઉભા થતાં એકદમ આંખે અંધારાં આવી જાય, કાન ચમકે, કે ચક્કર આવે, ઝાડેા સાફ ન આવે, ઝાડા પાતળા અને વારંવાર થાય, મળાવરેાધ પ્રમાણે ઝાડાની હાજત રહે, એ વિર્યનાશના પ્રમુખ ચિન્હેા છે.

૧૮ આ નષ્ટ ચિંતનને લીધે, નિંદ્રા ન આવવી, અને આવે તેા અર્ધ જાગ્રત અથવા કુંભકર્ણ સરખી આવે, અને ઉઠતી વખતે આંખેા જડ જેવી દેખાય–તત્કાળ ઉઠી શકાય નહી, અસ્વાભાવિક ખેાટી ભૂખ લાગે. અથવા ભૂખ મરી જા ય, કે અન્ન પચવવાને અસ-મર્થ બનવાનેા અને વારંવાર મેાં આવવું તે ધાતુક્ષીણતાનાં લક્ષણ છે.

૧૯ વિર્ય નાશને લીધે કફ, દમ, ક્ષય છાતીનો પાંસળાંનો દુઃખાવો ઇત્યાદીક અનેક છાતીની વ્યાધીઓ થાય છે, એવા મનુષ્યો ક્યારે મરશે તેનો ભરૂસો નથી.

૨૦ હાથ પગના સાંધા ઢીલા–શીથીલ પડવા, સંધી વા થવો, હાથપગને ખાલીઓ ચડે, હાથના પંજા અને શરીરના સાંધાઓ બરફ જેવા ઠંડા દેખાય, એ વિર્યહીનના લક્ષણ છે.

૨૧ હાથ પગનાં તળીઆએ પરશેવો થવો, એ ધાતુના ખરાબ ચિન્હો છે.

૨૨ ઋતુના ફેરફારને લીધે શરીરની પ્રકૃતિ પણ ફેરફારવાળી જણાય, શરદી ગરમી સહન ન થાય, શ્વાસ, ઉધરસ, તાવ વિગેરે નાના પ્રકારના રોગો થાય, દેશમાં જ્યારે કોઇ પણ રોગ ફેલાયો હોય, ત્યારે પહેલાં વિર્યનાશક મનુષ્ય માંદો પડી કાળનો શિકાર બને છે, અર્થાત્ આવા મનુષ્યોને સર્વની પહેલાં આવી રીતની દશા ભોગવવી પડે છે.

૨૩ વિર્યક્ષિણ પુરૂષ ખાવા પીવામાં બહુ બુભુક્ષિત વૃત્તિવાળો હોય છે. તેનો ક્યારે અંત આવશે તે કહી શકાતું નથી, મતલબ તે ધારવા કરતાં ઓછું જીવે છે.

૨૪ વિર્ય એ જ શરીરનો રાજા છે. વિર્યહીન પુરૂષ સારહીન વસ્તુ પ્રમાણે વ્યર્થ જીવે છે.

૨૫ સૃષ્ટિ વિરૂદ્ધ અથવા અતિશય વિર્ય નાશને લીધે વાંસાના પાછળના ભાગની કરોડ વાંકી વળી ધનુષ્ય આકાર બની જાય, એવો મનુષ્ય એક ઘડી પણ સરખી રીતે બેસી શકતો નથી. ગાદીતકીઆ કે ભીંતને આધારે બેસી શકે છે.

૨૬ વિર્યહીન મનુષ્ય ઝાઝી વખત ઉભો રહી શકતો નથી. કાંતો વાંકો અથવા કેડે લાકડીનો ટેકો આપી ઉભો રહે છે, કારણ તે કમ્મરે ભાગલો જ હોય છે.

૨૭ જે મનુષ્યનો મેરૂ દંડ વાંકો વળી ગયો હોય, તેટલો તેનો આત્મા વધારે પતિત થયેલો હોય છે: કારણ કે વિર્યસ્થાનને મેરૂ દંડ સાથે નિકટ સંબંધ છે.

૨૮ છાતીના અવયવો છિન્ન ભિન્ન થાય, વિસ્તૃત બને, કે નીચા ઉંચા દેખાય એ વિર્ય નાશના લક્ષણ છે.

૨૯ અંડવૃદ્ધિ–રસ ઉતરવો–વધરાવલ થવી, તે વિર્ય હીનના લક્ષણો છે.

૩૦ શરીર અને મનથી દુર્બળ હોય, અને બોલવામાં બળવાન થવું, લાંબી લાંબી વાતો કરી, આંબળા જેવડું મીડું વાળવું તે વિર્ય હીનના લક્ષણો છે.

૩૧ સ્ત્રી પુરૂષોનો પહેલાનો મીઠો અને મધુર અવાજ નાશ પામી, ખોખરો અવાજ થવો, એ મૈથુન કર્મ–રજ વિર્યનું પ્રયત્ન પૂર્વક સંરક્ષણ નહી કરવાનો પ્રતાપ છે.

૩૨ આંખોની ફરતી ચારે બાજુએ કાળાશ આવી આંખો ખગ્રાસ ગ્રહણવાળી થાય છે. એ વિર્ય નાશ કરવાની અને અતી મૈથુનના ભયંકર ચીન્હો છે.

૩૩ વિર્ય નાશ થતાં શરીરનું વજન તત્કાળ ઘટે છે, ત્યારે આવા વિર્ય ભ્રષ્ટ મનુષ્ય જગતના હલકા અને તુચ્છ તિરસ્કારરૂપ ગણાય છે, આવા મનુષ્ય કેટલીક વખત આત્મહત્યા કરવાનો વિચાર કરે છે.

૩૪ હાથેલીમાં તથા પગના તળીએ લાહ્ય-અગન બળવી તે ધાતુ-ક્ષીણુતાના ખાસ લક્ષણેા છે.

૩૫ વિર્યની આવક જાવકનેા હિસાબ નહી રાખનારાએા જીવન વ્યાપારમાં વહેલું દેવાળું ફુંકે છે.

અજાણુપણામાં અને ગેરસમજમાં જે બનવાનું હતું તે બની ગયું: પણ જ્યારથી જાણ્યું અને સમજ આવી ત્યારથી બરાબર લક્ષમાં લેવું જોઇએ, અને ગુમાવેલું પાછું મેળવવા સારૂ પ્રયત્ન કરવેા અને તેને માટે આ એકજ દવા છે કે જેથી ઉપરના તમામ રેાગ નાબુદ થાય છે; અને ધાતુને સુધારનાર, બળ, બુદ્ધિ, આરેાગ્ય, આયુષને વધારનાર તેમજ કામેાદીપન કરનારી દવા છે. દવામાં રસાયન વિગેરે કાંઇ નથી, જેથી ફુટી નીકળવાની ધાસ્તી રહેતી નથી. કીં. રૂા. ૧૨) સરટીફીકેટેા વાંચવા ખુલ્લાં છે.

વંધત્વ-વાંઝીયાપણું. (Sterility)

વંધત્વના કારણેામાં વિશેષ સંબંધ સ્ત્રીએાના દરદ સાથે હેાય છે. ગર્ભ ન રહેવેા તેમાં સ્ત્રીએાનેાજ દેાષ છે, તેવું ઘણા મનુષ્યેાનું માનવું છે, અને તેથી પેાતાની સ્ત્રી ગર્ભ ધારણુ કરવા અયેાગ્ય છે તેમ માની બીજી સ્ત્રી કરે છે. એટલું તેા ખરૂં જ છે કે સ્ત્રીના શારીરિક દેાષેા અને પ્રજોત્પાદક અવયવેાની સાથે વિશેષ સંબધ છે.

વંધ્યત્વનેા કશેા ઇલાજ નથી એવું અજ્ઞાન લેાકેાના મેાઢેથી સાંભળવામાં આવે છે. પણુ તે બીચારા જાણુતા નથી કે વંધ્યત્વપણું તે માત્ર શરીરિક રેાગનું કારણુ છે. વળી સ્ત્રીએા પેાતાના શરમાળ સ્વભાવને લીધે પેાતાની વાત પેાતાના પતિને અગર માબાપને કરતી

નથી, તેથી રોગનો ધીમે ધીમે વધારો થાય છે, અને સંતાન વગર આખો જન્મારો ઝુરી ઝુરીને પુરો કરે છે. સ્ત્રી અગર પુરૂષ અથવા બંનેની શારીરિક ખામીથી ગર્ભ રહી શકતો નથી. પુરૂષોના દોષ પાછળ બતાવ્યા છે અને સ્ત્રીઓના દોષો નીચે બતાવ્યા પ્રમાણે હોય છે.

૧ સ્ત્રીના ઉત્પત્તિ અવયવોની સ્વભાવિક ખોડ.

૨ કમળ મુખનો સંકોચ–સ્ત્રીનાઅંડની અપૂર્ણ સ્થિતિ.

૩ સ્ત્રીના શારીરિક દોષો, જેવાં કે રજોત્પત્તિની ખામી અગર વિકાર.

૪ શરીર બાલી જવું–એટલે ફુલી જવું–મેદ વધવો, અને અત્યંત અશક્તિ.

૫ સ્ત્રીના સ્થાનિક દોષો, જેવા ગર્ભાશયનું પ્રદર–શરીરનું ધોવાવું ગર્ભાશયનો સોજો, ગર્ભાશયનું ફરી જવું અગર વાંકું થઇ જવું, કમળ મુખનો સોજો અગર તેના ઉપર ચાંદું.

૬ ચાંદી, પ્રમેહ વિગેરે ચેપી રોગો.

૭ પુરૂષ બીજના દોષો, જેવાં કે અલ્પવિર્ય, દુષિત વિર્ય, ચાંદી, પ્રમેહ તથા તેના અંગે થતા બીજા અનેક રોગો વિગેરેથી સ્ત્રીઓની થતી ખરાબી.

૮ સ્ત્રી સંબંધ માર્ગમાં સોયો ભોંકવા જેવી વેદના, અક્કડપણું, ફીણવાળું, દસ્તાન (અડકાવ) પતિ સંબંધ વખતે પીડા થવી, વિર્ય દોષને લીધે પતિ સંબંધની ઇચ્છા ન થવી, અગર સુક્ષ્મ જંતુ પડવાથી પતિ સંબંધમાં બહુ ઇચ્છા થવી.

૯ સ્ત્રીના સંબંધ માર્ગના જુદા જુદા ભાગોમાંથી ધોળું, પીળું, ચીકણું પાણી આવ્યા કરવું–શરીરનું ધોવાવું.

૧૦ રક્ત પ્રદર—લોહીવા એટલે લોહીનું પુષ્કળ વહેવું.

૧૧ પરીપકવ ઉંમર થયાં પહેલાં સંસાર વહેવારમાં પડવાથી.

૧૨ સ્ત્રીઅંડની અલ્પતા, યોની માર્ગનો સંકોચ કમળ મુખનું બંધ હોવું, વિગેરે કારણોથી અડકાવનું બરાબર નહી આવવું.

૧૩ શારીરિક નાજુકાઇ ગર્ભસ્થાનનો સોજો, રૂતુસ્ત્રાવનો પ્રતિબંધ, વિગેરે કારણોથી ઘણી જ વેદના થઇ અડકાવનું આવવું.

૧૪ દર માસે અડકાવ આવવાને બદલે થોડે થોડે દીવસે આવવું, જોઇએ તે કરતાં વધારે પ્રવાહથી આવવું, દરમાસે ત્રણ ચાર દિવસ દેખાવું જોઇએ તેને બદલે ઘણા દીવસ અડકાવનું આવવું.

૧૫ આંબળની પેઠે ગર્ભાશયનું બહાર નીકળવું.

ઉપરના કારણોથી સ્ત્રીઓ ગર્ભ ધારણ કરી શકતી નથી. પરંતુ અમારી આ દવા વાપરવાથી ગર્ભસ્થાન સુધરી, સ્ત્રીઓ ગર્ભ ધારણ કરવા લાયક બને છે. કીં. રૂ. ૧૫) આ દવાનું નામ **पुत्र प्राप्ती** છે.

વાયુનો અકસીર ઇલાજ.

वातहर तैल

ગમે તેવા સાંધા રહી ગયા હોય, વા આવ્યો હોય, કાનમાં સણકા મારતા હોય—આ વિગેરે બીજા પણ અનેક રોગો પર આ તૈલ અસરકારક નીવડેલ છે. આ તેલનું ખુબ જોરથી માલીશ કરી ગરમ પાણીનો બાફ દેવાથી ચોકક્સ આરામ મળશે. કીં. શીશી એકનો રૂ. ૧—૪—૦

अमोघ घी.

આ ઘી તમામ ગરમીને મટાડી શરીર રૂષ્ટપુષ્ટ કરે છે. નીંદ લાવે છે. કીંમત શીશી એકના રૂ. ૨)

वीर्य वज्र.

આ દવા ખાવાથી વીર્ય ઘટ મજબુત થાય છે, અને એથી તમામ શરીરમાં તાકાત આવે છે. કીંમત તોલા ૧ ના રૂ. ૪)

સર્વે રેાગેા ઉપર તાત્કાલિક અસર કરનાર

અમૃત જયની ગેાળીએા

માત્ર ઉપવાસ કરવાથી જ બધા રેાગેા મટી જાય છે પણ આમ કરવું કેટલાકને કઠીન માલમ પડે છે, તેવાઓના ભલાને માટે આ નીચે લખેલી દવા શુદ્ધ વનસ્પતિની બનાવેલી હેાવાથી તદન નિર્ભય-પણે સેવન કરવા યેાગ્ય છે. તમામ રેાગેા પર ફાયદેા કર્ત્તા છે પણ વિશેષે કરી–હાથ પગની કળતર, લેાહીનેા બીગાડ, નબલાઇ, પેસાબમાં કે સ્વપ્નમાં ધાતુનું જવું વિગેરે રેાગેા પર તેા ખાસ રામબાણુ ઇલાજ તરીકે સાબીત થયેલ છે. સવાર સાંજ એકેક ગેાળી ખાઇ ઉપર પાશેર દુધ પીવું. પરહેજ તરીકે તેલ મરચાં ખટાઇ ન ખાવા આમ કર-વાથી દવા ડબલ ગુણુ કરશે. કદાચ પરહેજી ન પળાય તેા પણ દવા નુકશાન તેા કરશેજ નહીં: એ બાબત પુરી ગેરંટી છે. એક મહીનામાં સાઠ ગેાળી ખાવાથી અલૈાકીક તાકાત આવશે. સાબીતી માટે વાંચેા અમેાને મળેલ હજારેા સર્ટિફીકેટેા.

કીંમત ૩૦ ગેાળીના રૂ. ૧)

ઉત્તમ રસાયન.

આ રસાયન સેવવાથી વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ બલ રહે છે. ઉપર ઘી દુધ ખાવ તેા વધારે ગુણ કરે ન ખાવ તેા ગરમી કરેજ નહી આવું અમૂલ્ય રસાયણ બીજે મળશે જ નહીં.

કીંમત ૧ તેાલના રૂ. ૫)

****

अमृत जीवन.

સ્ત્રી-પુરૂષેામાં વીર્ય નાશના-ધાતુ ક્ષીણતાનાં લક્ષણેા ખાસ વાંચી વિચારી લક્ષમાં લ્યેા.

अमृत जीवन નીચેના રેાગેા માટે ખાસ ઇલાજ તરીકે છે.

૧ પેશાબ કરતી વખતે, ઝાડે જતી વખતે પહેલા અગર પછીથી ધાતુ જવાથી.

૨ સંસાર સુખમાં ઘણું લુબ્ધ રહેવાથી.

૩ નાદાન ઉમરમાં કુટેવ-હાથ રસથી.

૪ સહેજ વાતમાં ધાતુનું ખલીત થવું.

૫ ચાલીસ વરસની ઉમર પછી અશક્તિનું શરૂ થવું. **अमृत जीवन** પુરૂષેાની કમતાકાત માટે અકસીર દવા છે.

કીંમત રૂ. ૧૨)

વનીતા શાંતિ.

સ્ત્રીઓના અનેક રોગો પર આ દવા પોતાના નામ પ્રમાણે શાંતિ આપે છે. નીચેના રોગો સારૂ ખાસ સંતોષદાયક છે.

૧ પ્રદર—નબળાઈ જવી—શરીરનું ધોવાવું.

૨ અતિ આર્ત્તવ—લોહીવા.

૩ ન્યુનાર્ત્તવ, નષ્ટાર્ત્તવ—અટકાવ ન આવવો તે.

૪ પિડીતાર્ત્તવ—અત્યંત પીડા સાથે અટકાવ આવવો તે.

૫ ગર્ભાશયનો વરમ.

૬ ગર્ભાશયનું સ્થળાંતર-ખશી જવું.

૭ પતિ સંબંધ વખતે પીડા થવી.

સ્ત્રીઓનાં વંધ્યત્વ મટાડવા આ દવા છે.

કીંમત રૂ. ૧૫)

સમાપ્ત.

अखिल भारत कुदरती इलाज प्रचारक संघ तरफथी
मळता अत्यंत उपयोगी पुस्तको.

૧	કુદરતી ઇલાજ નં. ૧ લો (ઉપવાસ), અથવા સો વર્ષ ઉપરનું જીવવાનું શાસ્ત્ર	૦-૮-૦
૨	કુદરતી ઇલાજ નં. ૨ જો (બ્રહ્મચર્ય) ...	૧-૦-૦
૩	કુદરતી ઇલાજ ભાષણો	૦-૧-૦
૪	જયજ્ઞાન સૂત્ર	૦-૩-૦
૫	શ્રાવક ધર્મ ભાગ ૧ લો. ચોથી આવૃત્તિ ...	૦-૬-૦
૬	લીલાવતી ગણિત	૦-૪-૦
૭	શ્રી સદ્‌ગુરૂ ભગવાન્ ગૌતમસ્વામીની પૂજા. બીજી આવૃત્તિ ...	૦-૩-૦
૮	જૈન ધર્મનો સાર પટ	૦-૧-૦
૯	એકવિસ વિદ્યા.	૧-૦-૦
૧૦	ઘર વૈદક (ઘરગતુ ઉપાય)	૦-૮-૦
૧૧	तमारी फरज	૦-૧-૦

સરનામાઃ—

(૧) જયચંદ્ર મહારાજ
C/o શા. મુરજીભાઇ મેગજી.
ખંડવા (સી. પી.)

(૨) જયચંદ્ર મહારાજ.
C/o મુનીમજી કેસરીમલજી સઘવી.
જીલ્લા ચાંદા (સી. પી.) મુ. ભાંદક

(૩) જાણીતા બુકસેલરો.